序　　言

北京中医学院院长
中国医学气功研究会理事长　　高鹤亭

人民体育出版社将出版刘天君同志的一本小书——《气功入静之门》，他本人和出版社都希望我给这本书写一篇序言。刘天君是毕业于北京中医学院后又留学校任教的青年讲师，而我对气功学又十分有兴趣，所以我很痛快地答应下来了。

随着全国性气功热的高涨，当前的气功科学研究正向纵深发展。从物理学、化学、生物学、医学等角度对气功进行的科学研究已经取得了一批令人瞩目的成果。相比之下，从心理学、思维科学角度对气功的研究则比较薄弱。《气功入静之门》这本书的学术特点，正是在这个难度较大、问津者少的研究领域内有所突破，因此是难能可贵的。在这本书中，刘天君将古典气功理论与现代心理学、超心理学和思维科学等学科的理论结合起来，提出了一系列崭新的学术观点，详尽地探讨了入静的心理、思维操作过程和操作程序，并根据这些研究设计了新的、以入静为目的的气功功种。无疑，作为一个严肃的学者，他对自己的学术观点抱有充分的自信；

但也应该看到，新观点的提出是必然会引起争鸣的。科学正是在争鸣中得到发展的。没有争鸣，科学不是太寂寞了吗？我已得知，刘天君在欢迎争鸣的同时，正在着手进一步的实验研究。

《气功入静之门》这本书除了具有科研学术价值外，还很适合于作为广大气功爱好者的练功入门读物。入静是人体气功态的核心内容，大多数气功功种都有入静的要求，掌握好入静的方法技巧可以说是学练气功的一项基本功。因此，科学地把握入静的操作过程是学练气功者最为关心的问题之一，而这本书正是要回答和能够回答这个问题的。此外，这本书写的深入浅出，通俗易懂，很便于初学者阅读。或者可以说，这一点也是这本学术著作的一个特点吧。

气功是我们中华民族的瑰宝。它的影响现已超越十亿神州，正在稳步地走向世界。在世界科技高速发展的今天，气功科研是我们民族应该走在世界前列、也可能走在世界前列的项目。我们应该有一批有志气有抱负的科研人員献身于这项有希望、有前途的事业，为之奋斗终身。由这本著作来看，刘天君无疑是热爱气功事业并勤奋工作的。作为一名初露头角的青年气功科研人員，我希望他为气功事业的发展作出更大的贡献。最后，我想借用鲁迅先生说过的“锲而不舍”这四个字送给刘天君同志，并作为这个序言的结束语。

引　言

一

未来的气功学家们在回顾气功发展的历史时，必将会对20世纪80年代发生极大的兴趣。正是在这个生机蓬勃的年代，古老的气功开始脱下它那神秘主义的外衣，跨进了现代科学的殿堂。对气功进行大规模现代科学研究的时代到来了，这是气功发展史上的新纪元。

气功究竟起源于何时，无人知，无人晓。有人说在几千年前；有人说在几万年前；也有人推测在十几或几十万年前，理由是：早在久远的石器时代，勤劳聪敏的中国猿人就已经学会了磨石针，石针既可以用于缝制兽皮，也可以用于

[illegible]

认为，针灸治病所依循的经络穴位是通过气功锻炼才发现的。例如明代的大医学家、《本草纲目》的作者李时珍就曾指出："内景隧道，惟返观者能照察之。"

如果不去追究气功起源的确切年代，而仅从有文字记载的历史去考证，那么气功的发展可以追溯到四千多年前的唐尧时代。此后在漫长的奴隶社会、封建社会里，上至帝王将相，下至黎民百姓，习练气功，奉其为养生秘法、成仙奇术

者不可胜数；而市井的武士艺人，山野的僧人道士，谙熟气功者更是无计其数。新中国成立后，气功作为治病强身的手段，受到了人民政府的保护。尽管在极左路线盛行之日，气功也蒙受过不白之冤，但它毕竟绵延不绝，长生不灭。总之，气功这一东方文化的瑰宝，从古至今，一直深受中华民

任何事物的发展都是有起有落，曲折前进的，气功也当然如此。建国以来，如果说50、60年代，它的发展如涓涓细流，到了十年动乱时期就已经不绝如缕。然而从70年代末开始，枯木逢春，气功在神州大地如雨后春笋般发展起来，这股势头至今方兴未艾，被人们称之为“气功热”。造成气功大发展的原因是多方面的，社会文化、民族心理、政治经济等因素都在起作用，但从人们蜂拥而起的现象上看，似乎是这样——在改革开放的大潮中，人们奋力拼搏，紧张攀登，于疲劳休息之时，蓦然回首，发现了既不花钱又不费力，既能松弛精神、消除疲劳，又能治病强身、开发潜能的气功，便如获至宝般地紧紧抓住了它。

历史毕竟已经前进到了80年代，深受现代科学思想方法熏陶的现代人，在抓住了这个至宝之后，要求对它作现代科学的解释，即使是普通的气功初学者，也不满足于那些古老的、听起来是含混的、模棱两可的气功理论，而希望对它们有所变革，更不必说那些以探索大自然奥秘为己任的科学工作者们了。自然科学家和社会科学家们把愿望化为行动，应用各种现代化的研究手段，将气功科研开展起来。于是，气功向现代科学迈进了。这是气功发展的历史必然。

引　　言

俗话说，一个巴掌拍不响。气功与现代科学结亲，不是一厢情愿，而是互相吸引。在气功向现代科学迈进的同时，现代科学也在向气功靠拢。原来，建立在对大自然进行分门别类研究基础上的现代科学，当前已呈现出从分析走向综合的趋势。无论是对微观世界的研究，还是对宏观、宇观世界的研究，现代科学都在本来就是从整体去把握世界的东方科学与哲学中找到了共同语言。在量子力学对波粒二象性的描述上，在数学二进制的发明上，在生物遗传密码的破译上，现代科学均曾从中国古代阴阳八卦理论中受到启发。“气”是中国古代哲学和科学的一个根本概念，气功更是中国古代哲学与科学的结晶。对它的研究最终有可能导致现代科学的革命，因此，它不能不受到现代科学的关注。当前，气功科研已被科技界称为“高技术中的高技术”，从而倍受青睐。

这本小书正是在气功发展史上这一腾飞的时刻应运而生的。

二

如果说气功是神奇的，入静就是奇中之奇；如果说气功是神秘的，入静就是秘中之秘。入静是气功中一个重要的、关键的内容。谈气功不谈入静，很难说已经触及了事物的精髓，而研究气功从探索入静入手，可以说是找到了一个适当的突破口。

此外，从练气功实践角度考虑，能否入静多是初学者所遇到的主要难点之一，若能把入静的理论与方法阐述清楚，于气功爱好者不啻是一个福音。

基于上述考虑，本书选择入静作为研究对象。这一研究不满足于仅仅把古典的入静理论“翻译”成现代科学语言，而是力求将古典理论的思路与现代科学的方法有机地结合起来，努力开创出更为明确、丰富和深化的入静理论。在表达上要求深入浅出，既要有学术深度，又必须通俗易懂，以便在为科研工作者提供参考的同时，又能为广大初学者和爱好者所接受。

任务无疑很艰巨，作者在尽力而为之时，常有力不从心之感，因此，缺点和错误是难免的，希望读者在翻阅此书时，同时作一名称热心的批评家，对其中的不足之处提出指正。作者和读者的心灵将由此而沟通，从而携手并进，共同为气功事业的发展增砖添瓦。

目　录

引言
Ⅰ　入静与气功　1
一．两个概念……1
二．入静与三调……6
三．入静与功种、功目……8
Ⅱ　入静的境界　15
一．表达的困难……15
二．入静的层次……22
三．入静的体验……31
（一）感觉体验……31
（二）情绪体验……45
四．入静与动……52
Ⅲ　入静的机理　56
一．调心机理……56
（一）思维的一般知识……57
（二）感觉思维……63
（三）情绪思维……74
（四）大脑的生理生化活动……78
二．调息机理……82

（一）对呼吸认识的深化…………………………… 82
（二）入静呼吸形式……………………………… 86
（三）入静呼吸机理……………………………… 88
（四）呼吸与内气………………………………… 92
三。调身机理…………………………………………… 94
（一）入静常用姿式……………………………… 94
（二）入静姿式机理……………………………… 100
IV 入静的效益 105
一。治疗疾病………………………………………… 105
二。增进健康………………………………………… 112
（一）调理心身…………………………………… 112
（二）延缓衰老…………………………………… 117
三。开发潜能………………………………………… 120
四。认识世界………………………………………… 123
V 入静的准备 127
一。日常身心调摄………………………………… 127
（一）心理方面…………………………………… 127
（二）生理方面…………………………………… 130
二。功前事宜安排………………………………… 137
（一）客观方面…………………………………… 137
（二）主观方面…………………………………… 145
VI 入静的操作 153
一。操作的基本原则……………………………… 153
二。调心操作………………………………………… 159
（一）思维操作…………………………………… 160

目　　录

（二）情绪操作……………………………… 176
三. 调息操作……………………………… 177
（一）呼吸气息操作……………………………… 177
（二）呼吸形式操作……………………………… 180
四. 调身操作……………………………… 185
（一）姿式调配依据……………………………… 186
（二）姿式操作要领……………………………… 188
五. 三调的协调统一……………………………… 194
VII 入静的偏差 195
一. 偏差的判定及原因……………………………… 195
二. 偏差的类型与纠正……………………………… 198
附 入静飘化功 212
一. 设计思路……………………………… 212
二. 操作方法……………………………… 215
后记 223
主要参考书目 226

I 入静与气功

名正则言顺。

名正言顺这个成语，原意是指做事情理由正当而且充足。名乃名义，而非名称。这里借用这个成语而稍变其意，旨在说明阐述问题之前须先把基本概念搞清楚，表达才能畅快。

我们研究的是气功入静的理论和方法，那么首先需要搞清楚的就是“气功”和“入静”这两个概念。

一、两个概念

大家知道，创立任何新学科或新理论的关键问题之一，就是提出新的基本概念，而其基本概念的不断充实和完善，常常标志着这一学科或理论的逐渐成熟。因此，基本概念的提出和明确是一个发展过程，它们的清晰程度往往和整个学科或理论的发展水平密切相关。任何学科均如此，气功当然也不例外。

气功有悠久的历史，但“气功”这一名称或概念却并非自古有之。古代典籍中虽然有许多气功的专著和篇章，但均未冠以“气功”之名，而是称作“导引”、“按跷”、“吐纳”、“止观”、“存想”、“养气”、“听息”等等许多

别名（这些名称的含义均有不同程度的差别，但同属气功范畴）。据考"气功"二字可能最早出现于传说是晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书中。此后，清末的《元和篇》中，有《气功补辑》一章①。可见气功这一名称在古籍中是极少用的。

"气功"二字的正式启用，始于本世纪50年代。那时我国建立了第一个气功治疗和研究的专门机构——唐山市气功疗养所，从此"气功"这一名称开始发扬光大，以至于逐渐取代了其它所有别名而独占鳌头。

名称是确定了，它的定义又如何呢？换句话说，"气功"这一概念的内涵是什么呢？对此目前尚众说纷纭，没有统一答案。例如，《气功探邃》一书中认为："气功是建立在古典的整体生命观的基础上，培益、增强人体真气功能的功夫，是达到形体与心神高级平衡的学问，是探索生命奥秘的科学。"② 又如《虚明功》一书将"气功学"定义为："气功学是一门研究人体在特定意念主导下，进行身、息、心自我调练，通过恬憺虚无、导气益真以达到治病、保健、调能、延年目的的方法和理论的科学。"③ 再如《华夏神功》一书在回答"什么是气功"问题时说："所谓气功，是一种心身并练的、理想的养生术、健身术、治疗术、长寿术、技击术、增功节能开慧术。从近代对气功的研究看，似乎含义应多一点，它不仅是以上各点，同时它更是与近代社会科

①马济人《中国气功学》西安 陕西科技出版社1983年第一版P2

②贺明《气功探邃》石家庄气功总辅导站1983。P3

③田宏计等《虚明功》石家庄 河北科技出版社1987年第一版P3

学和自然科学相关的多学科性的一门科学或者说一门学问；而据我国一些权威的科学家讲，它还是近代高技术中的一门高技术，或者说是最高技术。”①

“气功”这一基本概念的定义目前不统一的情况，是与整个气功科学的发展现状相关联的。当前气功的研究可谓百花齐放，百家争鸣，从各个学科角度研究气功的各种学说纷纷涌现。由于各自的出发点不同，看问题的角度不同，对事物的认识必然不尽相同。因此，气功定义的多种多样是必然的。只有到整个气功科学发展至已经找到自己独特的研究视角及研究方法之时，“气功”的定义才会逐渐统一和完善。

基于本书的观察角度及研究方向，本书将气功定义为：气功是培育和运用真气的功夫，是以“三调”为手段，以开发人体潜能为目的的技能技巧。

这个定义说明，气功是一种技能技巧，这一提法与把气功看作是一种理论及方法有所区别，它强调了气功的实践性，特别是它的操作性质。认识这一点对于学习和研究气功都是非常必要的。“三调”是指调心、调息、调身，也就是调整意念、呼吸和姿式，它们的详细内容将在下文中介绍。本定义中“潜能”一词是广义的，它不仅仅指那些一般称之为“特异功能”的人类普遍尚未开发出来的种种功能，也指那些并非特异的，但不练气功就得不到开发的一般功能，例如人体自身的康复能力。不练气功时病未愈，练了气功病就好了，这就是通过练功而发掘出了人体愈病康复的一般潜能。

下面来谈谈入静的概念。

①清华大学气功科学研究会筹备组《华夏神功》1988年第一版P4

历代养生家所用的与“入静”概念含义类似的名称有多种。例如有“五入”之说，即入虚、入静、入定、入神、入寂。古人认为五入是含义不同的五种概念，入虚是“清静无为，虚空无相”；入静是“心清神澄，意恬念静”；入定是“净虑禅悟，定慧交融”；入神是“精神解脱，神明妙用”；入寂是“诸相寂灭，了无苦乐”。① 这里“五入”的区别大体上可以理解为同一境界的不同层次。现在除“入静”之外，其它名称已很少用，只是个别功种采纳，而“入静”这一概念的含义已不仅仅指“五入”中的一个层次，它已囊括了“五入”的全部内容，成为“五入”境界的统称。此外，入静也有称“禅定”的，佛家气功常用此名。

入静概念的定义同气功概念的定义一样，目前也名目繁多，研究者们对此各抒己见。例如《中国气功学》在“入静的理解”一节中说：“‘入静’是在气功锻炼过程中，在意念集中锻炼的基础上而出现的一种练功者在清醒的状态下，而又与外界中断联络的，高度安静、轻松舒适状态。”② 《虚明功》一书采用“入虚”的概念，它认为入虚的定义是：“入虚是通过调身、调气、调神锻炼，能动进入一种发展生理稳态、深化心理恬憺和显示强身、康复、益寿、调能功效的特殊功能状态。”③ 《中国气功学概论》则非常简明

①田宏计等《虚明功》石家庄河北科技出版社1987年第一版P166

②马济人《中国气功学》西安 陕西科技出版社 1983年第一版 P240

③田宏计等《虚明功》石家庄 河北科技出版社 1987年第一版 P169

扼要地指出："所谓入静是指练功杂念减少，对内外刺激因子反应减弱，思维活动单一化而言。"①

尽管目前入静的定义五花八门，但人们为入静下定义的思路却大体一致，即描述其状态，如果可能，则进一步指出该状态的实质。本书为入静下定义，借鉴了这一思路。

本书认为，入静既指练功时"恬憺虚无"的状态，又指练功中进入"恬憺虚无"状态的操作过程。在此过程中，大脑由日常的抽象、形象思维活动转入感觉思维活动。

本定义中"入静"有名词和动词两种含义，用作名词时说明一个特定的状态，作为动词使用，强调它是进入特定状态的完整过程。这里特别指出它的动词意义，与本书重在揭示入静过程中身心动态变化实质的目的是相符合的。本定义指出了这一过程的实质是大脑思维活动的方式有所改变。本书将从多种学科角度探讨入静的实质，但主要是从思维科学角度进行研究，因此着重指出了这一方面的变化。感觉思维的提法对大多数读者来说可能比较陌生，它在以后的章节中将有详尽的论述。

其实，这里所谓入静的定义，只是说明本书在怎样的意义上使用这一概念。对本书气功定义的理解亦当如此。

二、入静与三调

前面已经说过，三调是调心、调息、调身。气功锻炼的操作活动就是三调。调心也有称调神、调意的，它包括意

①赵宝峰等《中国气功学概论》北京　人民卫生出版社　1987年第一版　P368

念、感觉、情绪等方面的调整。调息也有称调气的，它调整呼吸的方式（胸式呼吸、腹式呼吸或其它）、速度、节律、强弱等等。调身也有称调体的，指对身体姿式、动作的调整。静功是安排姿式，动功是把握动作。任何一个气功的功种，都是根据特定的锻炼目的选择所需的三调操作内容，将它们有机地结合在一起而形成的。

三调在气功锻炼中的主次地位因不同的功种而有一定的区别。对于大多数功种来说，调心占主导地位，由调心而带动调息、调身。然而，尽管它们有主次之分，却并不互相代替或分道扬镳，在任何功种中它们均各自发挥作用而又融合在一起。因此，任何气功锻炼都是身心活动的统一。

入静作为练功中的一种状态或一个过程，当然也是身心状态或身心变化过程。换言之，它不仅仅是单一的生理、心理状态或变化，而是心理、生理状态或变化的统一。之所以强调这一点，是因为许多人常常自觉不自觉地把入静仅看作是心理状态或调心过程，而这是不够全面的。

但这许多人的看法也并非十分谬误，因为所谓"恬憺虚无"的状态确实主要是心理的，而进入这一状态的主要操作活动也确实是调心。入静与三调均有联系，但与调心的联系最为密切。

调心的内容是丰富多彩的，入静是其中的重要内容又并非全部。有许多练功中的意念活动并不以入静为宗旨。例如武术气功中的用意去摸劲、发力；硬气功中的以意运气；外气诊断或治疗时诊病和治病的种种意念活动；等等。一位七十多岁练站桩功的老大娘曾自述，有一次在北京劳动人民文

化宫，她和几十位练功者一起站桩，闭目站立片刻之后，她看到自己慢慢从地面飘起，逐渐上升，周围的人和树木都渐渐矮下去，自己越飞越高，自觉无限美妙，俯视地面时，只见与自己一起练功的人们已只有寸许高，周围的假山、树林如盆景大小。练功结束后她睁开眼睛，又见自己还在地面上，只是微微摇晃而已。这类意念活动属于“神游”，或者说“意识出游”，它们往往发生于已进入深度入静状态之后，本质上与入静过程中的意念活动有所不同。

以入静为目的的调心活动，大体有调整意念和调整情绪两大部分，仅以调整意念活动而言，又有意守的和不意守的两类。意守类的意念活动则有守内与守外的不同。守内是指守身体的某一部位，最常见的是意守丹田，或意守百会、涌泉等穴位。练功治病时有的要求意守患处，肝病守肝，胃病守胃，以便集中真气而攻病。守外是指意守体外的某一景物或某一空间。例如可以意守远处的一座山峰或近处的一棵树木、一盆鲜花；也可以意守空间的某一个点，如胸部膻中穴前三寸处。仅意守类的意念活动就不胜枚举，加上其它种类的意念活动，再加上感觉和情绪的调整，足见入静的调心活动是何等纷繁。

调息对于入静来说不是最重要的，但也有很大影响。不能设想一个气喘吁吁、上气不接下气的人已经入静了。相反，真正入静的呼吸是极细极微的，甚至可能在相当长的时间内完全停止呼吸。曾有报道说一位印度的瑜珈功修炼者做过这样的实验：让人把他装在大木箱里深埋在地下数天，这些天中他在大木箱中静坐，连结在他身上的仪器记录不到他

的呼吸乃至于血压、脉搏。当他重见天日后，过了几个小时就恢复了正常活动，身体并未受任何损害。可以推想，他在地下时进入了极深的入静层次，在那个状态中，呼吸已经完全停止（这里指外呼吸即肺呼吸，他的内呼吸即细胞呼吸，似应尚未停止）。一般练功中入静的层次没有那么深，呼吸当然也不会完全中止，但应该是缓慢和微弱的。总之，呼吸运动抑制的程度与入静的程度成正比。

调身对于入静的影响在三调中是最小的，可也不容忽视。撇开动功不谈，就是在静功之中，采用姿式的不同，对入静的影响也不同。各种站式静功的入静层次一般说来较各种坐式静功为浅。为什么呢？因为人在站立时保持平衡和稳定要比坐时困难，维持站立的姿式需要以腰腿部为主的许多肌肉群协调运动才能完成。这势必使许多肌肉处于一定的紧张状态，而支配这些肌肉的神经也需要保持相当的兴奋，甚至在大脑皮层中也要有预防摔倒的警觉。这样，从身体到精神，都难以做到完全充分的放松，入静的层次也就必然会受到影响。因此一般站式练功入静，只要求排除杂念，思维活动单一，本体感还是要保持的。坐式就不然了，它的放松程度要大大超过站式，因而入静的层次往往也远远深于站式。同属站式静功，又有三圆式、扶按式等多种姿势，其中各种姿势对入静的影响又有细微的差别。坐式静功也有同样的情况。除了站式和坐式，还有卧式的各种静功，它们对于入静也都发挥着微妙的影响。

三、入静与功种、功目

我们已经知道，功种即根据一定的目的有机组合三调的

特定内容而成。气功究竟有多少功种尚无确切的考证。一说道家三千六百法门，佛家八万四千法门。这大约只是概数，形容其多罢了，并非真如是。一说从现在所掌握的资料统计，有名可考，有据可查的功种大概有三千上下，这可能比较确切。在近十年"气功热"中，或大规模或小范围流传的功种有三百十几种。其中流传广影响大的约三、四十种。例如有"鹤翔桩"、"大雁功"、"新气功疗法"、"站桩功"、"空劲气功"、"禅密功"、"真气运行法"、"养气功"、"内养功"、"放松功"、"强壮功"等等。

为了提纲挈领地把握数以千计的气功功种，必须对它们进行分类。按照不同的研究目的，人们提出了多种分类依据，因而形成了不同的分类体系。例如根据起源和流派划分，可分为佛家功、道家功、医家功、儒家功以及武术气功。根据三调内容侧重的不同，可以分为以调身为主的形体功，以调息为主的吐纳功，以调心为主的意气功、意功等。也有提出综合分类的，把所有功种分为静养型、体操型、按摩型、自发型四类；或分为吐纳、禅定、存想、周天、导引五大派等等。

从研究入静的目的考虑，根据练功中有无肢体运动而把气功功种分为动、静两大类是最适宜的。入静主要与静功功种有关。然而这并不是说动功就不要入静，许多动功功种都是要求"动中求静"的，只是相对于静功功种来说，入静的程度浅，层次低而已。另外，动静是相对的，不但有动中有静、静中有动，也有动静相兼的中间类型功种。某些姿式的

站桩气功就有人认为是静功，有人认为是动功，这实际上就是中间类型。不但动功和静功是相对的，其它任何分类体系中的功种划分也都是相对的，都不能截然分开，都有相兼和过渡类型。

虽然入静主要与静功功种有关，但并非所有静功均以入静为主要目的，而在以入静为主要目的的诸多静功功种中，对入静的要求也不尽相同。这种不同既体现在入静层次的深浅上，也体现在入静操作方法的差别上。把握这些不同是重要的，它直接影响功种的选择和入静的修习。

对入静层次要求最深的恐怕要数佛教的禅定了。南北朝时，将佛教禅学传至中国的菩提达摩自印度漂洋过海，乘船至广州，舍舟登陆，到达金陵，见到了对佛教颇感兴趣的梁武帝萧衍，问答几句之后，他发现这位皇帝全然不能领会禅宗的机锋妙语，全无“慧根”，于是在大失所望之余，前往河南嵩山少林寺隐居，参禅打坐，面壁九年未动，连小鸟在他肩膀上筑了窝都不知道。这说法的可靠性如何未曾考证，但即使只有一半真实，这位禅宗祖师的入静层次也已经相当深了。

对入静层次要求较浅的功种例如近人王芗斋所创的“意拳站桩”中的养生桩，它要求入静时达到周身“舒适圆融”，“身体如浮在大气中”就可以了。这离“恬憺虚无”的境界显然还有一定距离。当然，养生站桩功夫深者入静的层次也能不断加深，甚至接近“恬憺虚无”，但这并不作为一般要求。

禅定和养生桩入静的操作方法也是不同的，即它们三调

的内容各不相同。调身就不必说了，禅定是坐，养生桩是站，姿式的区别一目了然。调息和调心从外表看不出区别，仔细玩味，方知此事不可貌相。禅定功夫要求有意识地调整呼吸，常用数息、随息等方法，这些方法除有安定情绪、易于入静等调心作用外，更是有利于将呼吸“调柔入细，引短令长”，直至绵绵出入，若存若亡。养生桩则并无主动调整呼吸的要求，它认为绵绵细细的腹式呼吸乃至于气自遍身出入的体呼吸都是自然而然形成的，用不着人为的刻意训练。它只要求呼吸安静平稳，听其自然，这种以不调为调的调息方法效果也不错，功夫深者同样可以达到极细极微、若存若亡的呼吸状态。禅定与养生桩的意念活动差异也十分显著。禅定的调心强调心息调融，刚才已经提到，它常用心息并调的数息、随息等方法。数息就是数呼吸的次数，从一到十或到百，再从头数起或倒数，这样把意念集中在呼吸上，以便排除杂念。随息是在数息法纯熟之后，心静念纯，用不着再数呼吸的次数，只是用意念随呼吸出入，渐次达到心息调融的状态。数息和随息可以说是通过意守呼吸而达到入静的两个阶段。养生桩根本不注意呼吸，它最基本的意念活动之一就是“抱球”，即双臂于胸前圆展，假想在抱着一个充满气体的极薄极轻的纸球。由于极薄，抱时便不得用力，用力则瘪，由于极轻，则又不得不稍稍加些控制，否则便可能抱不住，离臂飞飘而去。于是意念就集中在如何使这个纸球既不压瘪又不飞飘上面，从而排除了一切杂念，渐次入静。至于抱球这个意念活动除有助于入静外，在养生桩里还有其它作用，这里就不赘述了。

静功中另有许多功种是以运行内气为主要目的的。例如大周天功，小周天功，真气运行法，意气功等等。这些功法也都要求一定层次的入静，但这种入静是为了运行内气作准备，而不是最终目的。举其中最有代表性的小周天功为例，它以使内气运行环绕于任、督二脉为宗旨。任脉自会阴穴（前、后二阴之间）至承浆穴，走行前正中线。督脉走行于后正中线，自长强穴始，顺脊柱而上，绕过头顶正中百会穴，止于龈交穴。小周天功的修习往往从意守丹田开始，待丹田真气充实后，因势利导，引气至会阴，而后沿督脉上行，过巅顶百会与任脉相接，再返回丹田，熟练之后，内气随呼吸自如环行于任督二脉，功至此时，身轻体捷，神清气朗，于健康有很大益处。这类以运行内气为主要目的的静功功种多属道家流派。大小周天功也叫“周天搬运”，或“内丹术”。

静功功种也有以呼吸吐纳的锻炼为主要内容的，我国解放后推广运用最早的内养功即属这一类。内养功的练习强调默念字句，呼吸停顿，舌体随呼吸起落，气沉丹田等。它的呼吸方法很有讲究，根据患者不同的体质和病情，有“吸——停——呼”、“吸——呼——停”、“吸——停——吸——呼”等三种基本的呼吸形式供选择。

总之，静功功种也是各式各样的，其中以入静为主要和终极目的的只是一部分。

现在来谈谈入静与功目的关系。

什么是功目呢？功目是功种中的段落、套路或单元。有些功种只有一个单元，就无所谓功目了。但复杂的功种常常

由若干个段落或单元组成，其中每一个段落或单元便称为一个功目。例如“新气功疗法”中有“中度风呼吸法自然行功”、“特快功”、“升降开合松静功”等功目；“放松功”中有“三线放松”、“分段放松”、“整体放松”、“局部放松”、“倒行放松”等功目。功目之间的互相联系有些是先后关系，有些是并列关系，有些是基础与提高的关系，等等。

在一些较为复杂的功种中，常常包括动功、静功两种功目，以使动静兼修，求得更好的去病养生效果。在这些功种中，只是部分功目而并非整个功种以入静为主要目的。“返还功”就是这类功种之一。它分为动功、静功两大功目，动功功目中有“一气三清”、“横担日月”等八个动作，静功功目中有调息、胎息、乾元、纯阳等四层功夫。又如“保健功”（又称“床上八段锦”或“十六段锦”）是一种以自我按摩和肢体运动为主的动功。它有叩齿、漱津、舌功、耳功等十八个功目，其中十七个均是动功，但第一个功目是“静坐”，属静功。这种编排是为了先安定神志，平静呼吸，放松身体，为以后各节动功作好准备。

通过了解入静与功种、功目的关系，我们在学习和研究入静时，就比较容易找到适当的功种或功目作为基础，而不至在数以千计的功种面前无所适从。上一节已经谈了入静与三调的关系，知道入静与调心的关系最为密切。这样，我们就从纵横两个方面把握了入静这一内容在气功锻炼中所处的位置，为进一步探讨它的本质作了初步准备。

值得在这里提示几句的是，本书以研究入静为宗旨，认

为入静是气功之精髓，但并不因此排斥或贬低气功的其它锻炼内容。从古至今许多著名的气功家均强调动静兼修，这是完全正确的。在具体做法上，一方面是在功种和功目的选择中，要求动功与静功密切结合，另方面又要求练动功时要体会“动中求静”，练静功时要体会“静中有动”。所谓“能动能静，所以长生”。

Ⅱ　入静的境界

人们观看过气功表演或气功治病，往往感到气功很神奇，乃至于不可思议。进一步想知其所以然，或问师，或读几本充满之乎者也的原著，接触到一些扑朔迷离、似乎是高深莫测的古典气功理论，方知在神奇之后，还有无穷的神秘。

气功之神秘，除了各种人为因素，譬如故弄玄虚，单一传授等等之外，一个非常重要的原因就是它的境界难以用语言表达。而其中最难以诉诸语言的又莫过于入静，因而入静成为秘中之秘是自然的。

一、表达的困难

为什么气功的境界尤其是入静的境界难以用语言表达呢？这主要在于语言本身的局限性。我们知道，人类的语言在本质上是一种抽象的符号体系，它是人类抽象思维活动的工具或媒介。它可以准确地表达抽象思维时所需的各种概念以及判断、推理过程，这是它得心应手的工作。用语言来表达形象思维时就不那么成功了，它只能模糊地描述，而无法逼真地传达。我们可以用文字描写一个人的外貌，但无论费多少笔墨，也不会比一张照片更为清晰。在学练动功的时候，除非常简单的动作可以用语言说清楚之外，稍微复杂一些的动作不借助挂图或示范操演就无法领会。人们极少可能光靠读

书就把大雁功的六十四式或鹤翔桩的五节动功学好，即使有插图都未必可行。用语言表达历历在目的动功尚且如此，表达毫无外在动作可见的入静境界当然就更为困难了，甚至于不可能。

入静境界的语言表达有两个难以逾越的障碍。其一是语汇的贫乏。在入静过程中，大脑思维活动的主要形式是感觉思维，这种思维形式需要把握各种细腻的感觉，而感觉比形象更难描述。人类语言中描述各种感觉的词汇与人类对各种感觉的实际体验相比，实在是既贫乏又不精确。一个“痛”字包含了多少种类似的、甚至是差别很大的感觉！试想针扎手指的痛和腹泻时的肚子痛是相同的感觉吗？劳累时的腰痛和发烧时的头痛一样吗？我们可以体验到这些痛感的差别，但无法找到特定的词汇去表达它们。痛如此，酸、麻、胀、痒亦均如此，我们只能以有限的几个词来表达实际上可以说是无限的各种感觉，这不能不说是一个很大的矛盾。虽然这一矛盾应该说存在于用语言描述生活的一切领域，但在对感觉的描述中尤其突出，这可能是因为将感觉抽象为概念更为困难。在入静过程中，机体各种感觉的变化远较日常生活中丰富，于是越发加剧了这本来就很尖锐的矛盾。

入静过程中情绪的变化也是应该大书特书的，但描述情绪变化的词汇也同样寥寥无几。我们常常只能用“七上八下”一类的词语来描述一种情绪状态，这类词语用在文学作品中可能不错，但如果在科学理论中也这样表述，读者大约也只能苦笑了。情绪词汇缺少的原因大抵和感觉词汇相似。但如果从更深刻的意义上寻找一下各种心理词汇较其它词汇贫

乏的根源，那可能是因为数千年来，尤其是近数百年，人类一直忙于对外部世界的探索、开发和利用，而对于自身的认识和改造还太少太少。

用语言表达入静境界的第二个障碍比第一个更难打破，也更为本质。入静是一个意识活动逐渐减弱的过程，到了高级层次，整个意识活动，包括思维活动、情绪活动等几乎趋于静止，或者说主观上已经静止。在较低层次的入静境界中，感觉思维活动相对还比较活跃，尽管它难于表达，但由于主观的意识活动尚存在，总还可以说几句。而到了思维活动乃至于整个意识活动都已在主观上不复存在的入静高层次，我们便从根本上已无话可说。那时的境界虽然"了了觉知"，却又"无著无住"。这个境界并不"落实"在意识、思维上，所以也难以用意识、思维去把握；因为只要一思考，一运用思维，便已经打破了这个境界。语言是思维的工具和媒介，不可思，也就不可说。所谓"言语道断"，"说即不中"正是此意。因此，就入静的高层次而言，它确实不可言传。这种境况是事物本身的性质所决定的，而并非人为。更准确地说，它不是不可言传，而是无可言传、无言可传。本书气功的定义强调它的实践性、操作性，一个重要的原因即在于此。

然而毕竟还是要传，否则古老的气功便无法流传至今。人们为交流这难以言传的入静和气功境界，想了许多办法。

首先还是尽可能利用语言，因为它毕竟是人类最广泛运用的交流工具。直接描述的词汇找不到，就采用间接描述的办法。例如身体气感，用"身如蚁行"、"手足似一线冷

风”等比喻来说明。又如《金丹四百字》描述练周天功产药的景象说，“泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妻之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界，非譬喻也。”说不是譬喻其实还是譬喻，而且是通篇譬喻。还有以诗写境的，例如一首描述入静境界的诗《觉庵》：

念起则为凡，觉之则为圣；
人言此为觉，此觉为真正。
但了一切空，圣凡皆幻影；
寞坐不言中，澄心如古井。

禅宗的公案在一定意义上可以看作是某种空无境界的语言表达形式。这种境界与气功入静的境界有相通之处。禅宗公案的特点是问答有尖锐的冲突，没头没脑，不着边际，完全不遵循形式逻辑规律。例如有僧人问从谂禅师：“如何是祖师（达摩）西来意？”从谂回答：“板齿生毛。”运用这种反常语言结构的意图似乎是让问者无从思考，无法思考，从而造成思维的中断和空缺，使人于思维的空白中“顿悟”。禅宗还发展出以行为动作来代替语言的办法。一个叫龙牙的和尚问翠微禅师上述同样的问题，翠微回答说：“给我拿过禅板来。”龙牙把禅板拿给他，他接过来便打龙牙，而不再说话。这个打和“板齿生毛”之类风马牛不相及的回答当然只能是同一个意思。从说发展到打，这表明语言已经被运用到了极限。

有没有不用语言的表达或交流呢？有的。这里还要提到禅宗。也许有读者会问，研究气功怎么老要沾宗教的边？的

确，气功和宗教有广泛的联系，甚至可以说有不解之缘。在这里不专门讨论这种联系，只想指出，它们之间联系的实质很可能是：气功为宗教理论提供了某些实践基础，而宗教也在一定程度上促进了气功的发展。正是气功锻炼去病强身、益寿延年的功效和气功入静态时物我两忘、身心愉快、飘然欲化的体验，以及种种人体潜能的开发，为宗教修身成仙，升入天堂的理论提供了若干依据。反之，人们在升天成仙目的的指导下进行的某些修炼，也丰富了气功的内容。了解这一点对区分迷信与科学是很必要的。

再来看禅宗。禅宗自称是释迦牟尼教外别传的心法。所谓教外别传， 就是释迦牟尼在公开教化之外单独秘传 的佛学；所谓心法，就是以心传心，直指心性，见性成佛，不立语言文字，即师傅弟子互相默契，以心印心，心心不异，师傅的心是佛心，弟子的心也就是佛心了。这种传法的开端相传是释迦牟尼在灵山会上，拈花示众，众人都不解其意，木然而立，只有摩诃迦叶破颜微笑，表示会心，于是释迦牟尼承认佛心传给了摩诃迦叶。这便是禅宗的发源。摩诃迦叶以其心领神会而成为禅宗的开山祖师。从一般常识上考虑，这传说象是无稽之谈，但如果从气功，从特异功能角度考虑，它却是完全可能的。

释迦牟尼修行打坐练功，这是众所周知的。传说他正是在菩提树下静坐时悟道，修得无上正觉的。可见他练气功颇有根底。从拈花示众的情况看，他已经有了某些特异功能，可以与别人进行思维感传。摩诃迦叶是释迦牟尼的一个非常虔诚的弟子，打坐修行的功夫显然在众人之上。只有他的功力

达到了能与释迦牟尼相互进行思维感传的水平。释迦牟尼当时很可能利用手中所拈之花发出了某种信息，这种信息只有摩诃迦叶一个人接收到了，于是他能够“破颜微笑”，而众人却只能木然。当然，这是从气功角度对“以心传心”进行解释，禅宗里并无此论。

然而无论对“以心传心”的这种解释是否符合禅宗原意，思维感传现象在古今中外均有记载，它的存在应该说是不成问题的。且略去古代不谈，现代的科学实验就有不少。1966年苏联著名生物物理学家尤里·卡门斯基在莫斯科与距离三千公里以外的西伯利亚科学城诺沃西比尔斯克之间作了一次有关实验。接受实验的是一位具有特异功能的莫斯科州立剧院的演员卡尔·尼克拉耶夫，他直接以人的感觉准确地收到了从莫斯科发出的图象信息。另据报道，近年来美国海军与斯坦福大学特异功能研究所合作，利用人体特异功能进行思维感传，在潜艇“神经感应”通讯实验中获得了显著成功。

我国还有人做过实验证明思维感传并非只能在特异功能人之间进行，一般人也具有这种能力，只不过能量较特异功能人为低。实验是这样做的：先请两位特异功能人进行思维感传，证实两人均具有这种能力后，请一人退下，换上一名普通人，让普通人发出思维信息，看看继续参加实验的特异功能人是否能收到。实验表明，一名普通人发出的思维信息，特异功能人无法收到。于是增加一名普通人，两人一起发出同样的信息，看看能否被收到。最终的结果是：五、六个普通人发出同样的思维信息，特异功能人就能收到。这个实验不

但说明了普通人亦有思维感传能力，还说明普通人思维感传的能量大约是特异功能人的五或六分之一。

上述种种实验无疑肯定了人类确实有"以心传心"的能力。那么，用这种方法来交流和传递难以言传或无法言传的气功及入静境界的信息，无疑是最适宜的，也是最自然的，它符合于事物的本性。

其实，这种交流并不神秘，也并非不可企及。在集体练功的场合，许多功夫并不深的初学者都可以感觉到周围"气场"的存在。这种感知活动就是非语言形式的某种信息交流，它还说不上是思维感传，但已经有了"以心传心"的性质。另外，患者受到气功师发放外气的影响，自觉了或痛或痒或酸或麻的种种体征，不也是接受的非语言信息吗?

至于气场和外气的实质究竟是什么，目前科学界尚在尽力研究，关于苏联科学家已证实人体周围存在有微粒子场，这个微粒子场可以在瞬间传到千里之外的报道，以及我国科学家使用测量放射性剂量的探测器测量气场，证明气场是客观存在的实验报告，均给人以相当的启发。看来，找到"以心传心"的物质基础不无可能。

以上我们对非语言形式的感传交流已作了较为详尽的探讨，肯定了它在传达气功和入静境界方面的可行性和优越性。然而不幸的是，当以书本的形式来表达这个感传交流的时候却无法使用这一交流形式，仍只能书之以语言，只能勉强去运用既贫乏又不准确的词汇。即使是巧妇也难为无米之炊，笔者又绝非巧妇，困难可想而知。

由于语言表达在形式和本质方面的双重困难，书本语言

对气功境界的描述很可能挂一漏万，因此仅靠读书而学习气功入静是远远不够的。

二、入静的层次

将入静分为若干层次，自古有之。入静分层主要用以说明入静的不同深度，高层次者境深，反之则浅。

古人对入静的分层，最为纷繁的大概要属佛家的禅定了。禅定的名目很多，就“世间”和“出世”而言，有四禅、四无量、四空等世间禅，有九想、八背舍、九次第定等出世间禅，还有自性禅、一切禅、清静禅等出世上上禅。

《六妙法门》将运用数、随、止、观、还、净六种修习禅定之“妙法”所能产生的各层次禅定分述如是：“一者依数为妙门。行者因数息故，即能出生四禅、四无量心、四无色定，……二者随为妙门者，行者因随息故，即能出生十六特胜。所谓一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五随诸身行，六心受喜，七心受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观离欲，十五观灭，十六观弃舍。……三者止为妙门者，行者因止心故，即便次第发五轮禅。一者地轮三昧，即未到地；二者水轮三昧，即是种种诸禅定善根发也；三者虚空轮三昧，即五方便人，觉因缘无性如虚空；四者金沙轮三昧，即是见思解脱，无著正慧，如金沙也；五者金刚轮三昧，即是第九无碍道，能断三界结使，永尽无余。……四者观为妙门者，行者因修观故，即能出九想、八念、十想、八背舍、八胜处，十一切处，九次第定、狮子奋迅三昧、超越

三昧，炼禅，十四变化心，三明，六通及八解脱，……五者还为妙门者，行者若用慧行，善巧破析，还本归源，是时便出生空、无相、无作、三十七品、四谛、十二因缘、中道正观，……六者净为妙门者，行者若能体识一切诸法本性清净，即便获得自性禅也。得此禅故，二乘之人，定证涅槃，若是菩萨，入铁轮位，具十信心，修行不止，即便出生九种大禅，所谓自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅。”①仅此一例，即可数出数十上百种禅，足见禅定层次之洋洋大观。

把入静分为如此多的层次，从积极意义上来说，体现了入静境界变化之丰富，说明入静并非一潭寂水，其中自有万千气象，就消极意义而言，使学人望而生畏，无法窥及全貌，无从把握尺度。从练功实践考虑，这样的划分太繁琐，即使是寺院的僧人也未必按此去修行，如果在入定中想到有这样多的层次须跨越，哪还有什么清静可言呢？

近年来讨论入静层次划分问题的专论或章节时有所见。这些论著基本上都是根据入静过程中操作和体验的不同，将入静划分为初级、中级、高级三个层次。有的虽不这样称呼，但意思还是相同的。例如《虚明功》称这三个层次为“有为入虚阶段”、“有为无为入虚阶段”、“无为入虚阶段”。对这种三分法表述的比较简洁而又有代表性的是《气功中的意、松、静》一文中的下列段落：

“初级——姿式自然舒适，呼吸柔和，杂念较少，或者起了念头能很快排除。在这样的练功过程中，可能有一、二

①定真《静坐入门》浙江省天台县国清寺法物流通处 P29

次短时间内感到杂念不起，安静舒适，这就是初级入静。

"中级——在初级基础上，对外界的声音干扰闻如不闻，身体轻松，用意自如，呼吸绵绵，轻、重、暖、痒等舒适感觉常有出现。

"高级——在中级基础上，外界干扰已不起反映，呼吸绵绵深长，若有若无，用意自如，若存若亡，感觉深化，整个肌体状如虚无，轻松飘浮，动后好象才经沐浴，心情舒畅，精神饱满。"①

入静层次三分法的长处是简单实用，为初学者带来很大便利。这种划分也符合入静过程中由浅入深的自然发展趋势，因而可以有效地指导实践。但它也存在一些不足，即三个层次各自的特点还嫌不够突出，每个层次都从呼吸、感觉等方面平铺开来表述，难以指明它们之间的质的差别。

基于这些考虑，本书提出入静层次的四分法，这种分层方法是以练功实践中入静不同阶段主观体验的不同特征为依据的，每一层次均按其特征命名，不再称为哪一等级。按入静的一般进程，这四个层次分别是松静阶段、动触阶段、快感阶段和虚无阶段。

松静阶段是入静的浅层。这一层次的主要体验就是身体及精神的放松与安静。这看起来似乎很简单，但真正做好，实际上并不容易。就放松而言，肢体的放松比较容易做到，而内脏的放松就不那么容易体会和把握。然内脏放松的意义远较肢体放松更为重要，尤其是对于某些内脏疾病的练功治疗，使其内脏放松往往是首要的步骤。肢体放松的某些环节

①陶熊等《气功精选》（续篇）1985年第一版　P472

也相当容易被忽视，例如眉眼部分的放松。不少人自认为已经放松了，但你仔细观察时，发现他还在微微皱着眉头。皱眉头不但说明他的肢体放松不够彻底，而且表明他的精神也没有放松。精神上放松的关键，或者说标准，是不再有意识地去想什么。这时杂念还是有的，甚至可能很多，来去生灭不断，但只要不主动起念，就说明已经放松了。真正的放松是身心内外彻底放松，做好这一步，方能为安静打下基础。

放松和安静有极为密切的联系，它们不但互相促进，而且融为一体，既可分又不可分。肌肉放松了血脉才能静，松本身就是静的开始，肢体的放松和安静就这样结合在一起。在精神上，放松意味着不主动起念，不主动起念不就是静的发端吗？

深度的静是在松的基础上开始的，这时松已经作为背景退居于后，它似乎被“忘却”了，于是静便显现到了前台。从身体方面来说，肢体的安静，心率的逐渐减慢，呼吸的变微变缓，这些均有意无意地依稀可知。在精神方面，依修习的方法不同，各种杂念被以不同的方式排除，或以一念代万念，或念来即止，无使生发，或施观照，任诸念自灭，等等。

在这一阶段的后期，肢体安和，呼吸平缓，杂念或少或无，身心协调统一，进入宁静舒适的境界。

动触阶段有两种情况。一种是它发生于松静阶段的基础上，另一种是它发生于深层入静之后，这两种动触的表现形式可能相同或类似，但它们的性质则有很大区别。

简单地说，入静较浅层次的动触表现可以归纳为古人所

谈到的“十六触”，即动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑、掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软。深层入静之后的动触表现仍可能有这十六触之中的内容，但往往更为丰富，例如出现一些景象，上一章“入静与三调”一节中提到的那位年逾七旬的老大娘在公园练站桩时出现的幻视幻觉即是。我们可以看到，“十六触”所包括的动触表现多属于肌体的各种感觉，是肌肤或内脏的感觉，也有的属于整体本体感的变化。它们基本上还不超出日常感觉的范围，尽管有些感觉已属于幻觉（例如觉得身体轻如鸿毛，但体重实际未减）。而那位老大娘的情况则有根本不同。她的主要感受完全不曾出现于生活之中，她并没有真的从地面上飘然升起。这两种动触表现形式和内容的差异反映出入静浅层和入静深层意识状态的区别。浅层入静时尚有相对活跃的自觉意识活动，或者说“显”意识活动，而在入静的深层，相对活跃的是“潜”意识活动。正是这一显一潜内在本质的不同，决定了它们的外化表现，即动触，有感觉为主和幻觉为主之分。又由于显、潜意识相对活跃的交替并非绝对，而是显中有潜，潜中有显，因此，感觉与幻觉也必然有某些搭界与汇合。

现在人们一般谈到动触，多是指入静浅层的有关表现，或者不加区别的将入静深层的情况也包容其中。古人所谓“动触”，主要指各种感觉，但也包括一些幻觉。此处从意识活动根源上廓清了感觉与幻觉界限，并考虑到它们均属于知觉活动，因而可同归于“动触”范围。

但在本节入静层次的四分法中，属于第二层次的动触阶段仍指入静浅层的动触表现，即指在松静阶段的基础上产生

的以“十六触”为代表的一系列感觉与幻觉。

入静的快感阶段多比较短暂，然而又十分鲜明。它的出现往往标志着练功已有了相当的进步。这一阶段常出现于动触现象基本消失之后。入静浅层的动触大都是内气运行不畅、三调尚未融合时的感觉，这些感觉既与练功操作的熟练程度有关，也与肌体阴阳气血的平衡和盛衰有关。对于练功治病的患者来说，动触现象尤与疾病的痊愈过程有关。它们的消失常说明疾病已经治愈。而三调的真正融合也有赖于肌体的健康状态，一个疾病尚未痊愈、气血尚有滞碍的练功者是难以做到三调融合的。因此，快感阶段的出现常说明身体健康已经达到了新的水平，当然，也体现了练功操作的自如。

这一阶段中快感的体验真是难以用语言形容。它不同于生活中的任何一种快感，而似乎又包容了所有这些快感，成为它们集中合一的体现。大家知道，从系统论的观点看，整体的作用并不等于各部分作用之和，而是大于它。因为作为统一的整体，事物已经迈上了一个新的层次，事物高一层次的功能可以包括其低一层次的各种功能，但并不等于这些功能的机械相加。同理，集中合一的快感超越了所有单一快感的总和，达到了一个新的日常难以达到的高度。

生活中的快感大体上有各种感觉的舒适和各种情绪的愉快两大方面，在入静的快感阶段，这两方面已经融合，不分彼此，既是身体的又是精神的。如果为了使人们容易理解和想象，非要从生活中找出一种快感与之比拟的话，那么较为接近的是性快感。性快感是一种身心交融的快感，一般说

来，也大于生活中的其它快感，这在性质上与本阶段中的快感有相似之处，这种相似古人已多有论及。但不同的是，生活中的性快感往往急切、强烈，且短暂，难以抑制和把握，其高潮便是冲动；而入静至快感阶段，身心的体验宁静而淡泊，然而又从这清淡中透发出无限的、持久的舒适和愉快。

经历了快感阶段的沐浴之后，虚无阶段便接踵而来。通常这一转折是非常自然的，不是跨上台阶，而是渗透过渡。在这一阶段中，快感已不再被觉察，此时身心所向往的已不是自我感官或情绪的满足，而是忘却自我，沉浸于宇宙自然之永恒。如果说快感阶段的追求是一种包括身体和精神的“自我完善”的话，那么到了虚无阶段，这一追求已由于自我意识的逐渐淡化而失去意义，趋于消退。

一旦自我意识消失，境界便豁然开朗，正如同江河汇入大海一样，从有限走向无限，从片时进入永久，这便是“天人合一”。此时意识所感知的仿佛已不是自身的什么，而是整个宇宙。然而，不是自身却又是自身，因为自身已同宇宙融为一体，此即是彼，彼即是此。另外，意识本身也发生了同样意义的改变，即它不再是个人意识，而是个人意识与宇宙意识的同一。更进一步，意识与其对象（被感知的一切）已无所区别，意识即是其自身又是其对象，反之，其对象即是对象自身也是意识。于是混沌便到来了，一切区别都不复存在的感知便是混沌，“天人合一”便是混沌。用语言描述入静境界的终极词汇大概也就是“混沌”。

“天人合一”还不等于“物我两忘”，“天人合一”还可用“混沌”二字描述，而“物我两忘”却只可能再说一个

字，那就是“无”。然而，正如同数学上的“0”具有比一般数字更为丰富的含义一样，这个“无”是一个无限丰富的“无”。“物我两忘”的关键是“忘”，这意味着意识活动的静止。大概可以这样来解释这个静止：即意识功能尚存，但没有被运用，因此，意识完全没有内容，即“无”——没有内容便无所表达。请注意静止还不是终止，静止中孕育着等待被唤醒的活力，而终止则意味着活力已经丧失，生命不复归来。由于有这种区别，入静不同于死寂，禅定亦有别于坐化。入静到了高层次，静止有可能趋于终止，但不能等同于终止。如果迈过了静止与终止的界限，那就是跨进了天国的门坎，那些自行坐化圆寂的修行者们，大约就是由此而羽化登仙的。

正因为静止中尚孕育着充分的活力，在高度入静之后，当这活力以意识主动把握之外的形式表现出来时，便形成了动触的第二种情况，所谓特异功能，很可能就是这类动触的升华——这已经是超出入静范围的讨论了。

在以上入静层次的四分法中，有两点需要说明。第一，各层次的划分是相对的。这种相对性不仅表现在它们的先后顺序上，也表现在各自的具体内容上。从入静的自然进程上看，大体上依松静、动触、快感、虚无四阶段顺序发展，但这完全不排除各阶段之间可能的相互易位与融合。例如练功已至快感阶段，但因杂念起，境界不稳而又回到动触阶段，甚至又须重新从松静阶段开始，这在初学练功者中并不少见。虚无境界的稳定更须功力，初到达时常常只是片刻，而后又复归于其它阶段。在入静的具体内容上，松静、动触、

快感和虚无也不是截然分开的。可以说，其中每一阶段都或多或少包含有其它任何一阶段的内容，入静的各种体验本质上是浑然一体的，只不过在不同的层次水平上有不同的侧重而已，绝不可片面孤立地看待它们。入静各层次的相对性原理在分析每次练功情况和评价一个时期练功水平时都是适用的。不仅本书四分法的各层次是相对的，其它任何类型分层法的各层次应该也都是相对的。第二，由于练功的具体情况不同，每个练功者各层次的出现与否也有很大差别。天赋极佳者一开始练功就可能“跳级”进入层次较高的阶段。勤学苦练的普通人在达到相当水平之后，每次练功也不必从松静阶段开始，而可以有高层次的起点。反之，身体健康条件差或入静操作方法不当者，则可能在修习了很长时间后仍体会不到快感和虚无，从而失去练功的信心。熟悉入静的层次划分，懂得各层次出现的情况因人而异，将有助于练功者扬长避短，更好地把握自己的修习进程。

正如同任何入静的分层方法都不会完满无缺一样，本书的四分法也有它的不足。它的分层依据是入静过程中各个阶段的特征性主观体验，以此为依据分层的优点是对比鲜明，各层次清晰而不易混淆，因此易于掌握；然而这恰恰又正是它的不足，因为鲜明与清晰是突出事物特征的结果，但特征并不等于全貌，强调了事物的特征，往往使人们容易忽视那些相对是非特征性的事物组成，以致于产生以点代面，以偏概全的错误认识，将相对的特征性事物组成绝对化。因此，在应用此四分法时，要特别注意刚才着重说明的各层次相对性原理，且当参照下一节“入静的体验”中论述的内容，使它

发挥有益作用而免除副作用。

三、入静的体验

上一节旨在抓住入静自然进程中各个阶段的特征性主观体验，且以此为依据划分层次，搭起入静境界的纵向框架。本节则将着眼于横向，不再依时间顺序，而是按入静境界中主观体验的类别体系来进行描述。同时，这一描述将力求全面，而不再以突出特征为宗旨。

入静的主观体验千姿百态，变幻无端，为驾驭方便，本节将其归为两类，即感觉体验和情绪体验。入静境界中自发产生的内动、外动也应当是主观体验的一个内容，但因其性质与上述两类体验的差别较大，故另立一节单论。

（一）感觉体验

入静境界中感觉体验之丰富和细腻是无与伦比的。这部分地是由于在日常生活之中，人们虽然时时都在感知各种事物，但注意力主要集中在被感知的对象上，对感知过程、感觉本身通常并不在意，它们都是下意识完成的，除非其中出现了某种不得不引起注意的障碍。练功入静之后，情况不同了，人们的注意力在相当程度上被引向知觉和感觉本身，其对象甚至是可有可无的，于是，日常生活中从未有过或一闪而过的体验出现了，放大了，持久了，甚至于成为主流。然而这类体验是难以表达的，以下所能诉诸笔端的，仍大都还是类似于生活中的各种感觉。

①视觉，最常见的是光感。前面已经谈过，入静并非死

寂，因此也并非堕入沉沉黑暗。有些功法要求入静者眼帘仍留一线微光，或可“目视鼻准”，这种情况下眼前当然不会漆黑一团。双眼闭合练功时，除非在暗夜，外界的光亮多仍能透过眼皮，形成光感。但这里所说的光感并不指这些由外界光亮所引起者，而是指练功中自发产生的光感。自发产生的光感多是有颜色的，赤橙黄绿青蓝紫都有可能出现，或是一团，或为一片，或只在眼前，或包容全身，或静止，或飘动，不一而足。这些光感与外界的光线刺激无关，黑夜里练功时，它们往往会更真切。各种光色可与练功者的体质、疾病有关，根据中医理论，与心肝脾肺肾相配的五色是赤青黄白黑。某一个脏器有病变时，可能看到与之相关的颜色有一定变化。例如一位脾胃病患者在练功中看到“黑黄色的气”。不同的光色也可能与人体潜能的开发有关。严新气功师的报告中曾谈到，“白光可以遥视，灰光可以看天体，红光可以透视人体，黑光可以看见煤炭、石油，蓝光可以看到地下水、海洋深处或者可以透视植物，黄光可以看地下的铜矿、金矿及硫磺矿等带黄色或红色的矿石。”不过，这类与潜能开发有联系的光感，多出现于高度入静后的动触阶段，即动触的第二种情况，而那些与体质、疾病有关系的光感，多属入静浅层动触阶段的内容。

入静中还可能看到自己的脏腑、骨骼。有些功种通过一定的方法，能训练和诱导这种内视功能，但也有不少人并未用专门的方法，只是入静后就自发产生了这种能力。内视功能良好者可以自如地观察任何脏腑器官、肌肉骨骼、血流心跳等，甚至可以把细小的部分放大观看，图象可以是黑白

的，也可以是彩色的。明代医药学家李时珍谈到经络起源时所说的“内景隧道，惟返观者能照察之”，其根据大概就是气功的这种内视功能。李时珍严谨的治学态度历来为世人称颂，想必他不会信口开河，随随便便地下这样有结论意义的断语。

幻视在入静中也是较常见的。它多出现在入静较高层次。通常的幻视是各种生活中曾出现过或想到过的景象，尤其是自己喜爱的、期望的或惧怕的事物。例如一位女性体弱多病的患者于入静中看见巨蟒飞舞，猛虎张口长啸，究其原因，与幻者幼年时在动物园看到巨蟒猛虎产生恐惧的心理根源有关。事隔三十年后，于练功入静中见到有关的幻景，且一连几天如此，只好暂停练功。古人对练功中的幻景多有认识，佛经道藏中有关的论述不难查找。由于幻景影响心神之安定，古人便称之为“魔”，“魔”可以分几类，《童蒙止观》中说：“作顺情境者，或作父母兄弟，诸佛形象端正，男女可爱之境，令人心着；作逆情境者，或作虎狼、狮子、罗刹之形，种种可畏之像来怖行人；作非逆非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。”① 据此，出现了幻景即是出现了魔，但出现了魔还不等于“入魔”，魔出现了，可以入也可以不入，对它不信、不理即是不入。《听心斋客问》中所说极是：“凡有所象，皆是虚妄，乃自己识神所化。心若不乱，见如不见，自然消灭，无境可魔也。”关于入魔的情况，我们将在“入静的偏差”一章中讨论。

入静中还可能出现遥视（时间的或空间的）。一位河南

①智顗《童蒙止观》觉知魔事第八P6

的练功者曾写道，有一天清晨五时，他“似醒非醒，脑中泛起早雾的颜色，并且渐渐出现两个象剪影的人影，一位高个，一位矮个，两人正欲离房要走的样子，甚至他们的动态也清楚地看到了，只是听不见说话，后来又渐渐消失了，这时又完全是清醒的状态，一切记忆犹新，历历在目，似梦非梦，似无而有”。而这天中午，他从工作单位回到家里时，发现“客房中坐了两个一高一矮的陌生人”。经介绍才知道，客人是他的老伴请来的气功学友。请注意遥视不是幻视，不是“魔”，而是潜能的开发。“魔”不可理不可信，遥视可理可信，但也不应追求，追求是容易出偏差的。

入静中的视觉体验是多种多样的，它们的出现与否均应听其自然，可遇而不可求是对待它们的一项根本原则。这原则不但适用于视觉，也适用于以下谈到的一切感觉。

②听觉：入静时人们常选择比较安静的环境，但完全没有声响的地方是难找到的（即使找到了也未必理想），一般总有些这样那样的细小声音。在乡间的幽静处可能有风吹鸟啼，在城市的公园中可能有一阵阵欢声笑语，即使在屋里关上门练功，也会有钟表的滴答声。入静之初，这些声音都是可以听到的，但是“听而不闻”，完全不去理会它们；入静稍微深一些，这些声音就完全听不到了，或是间或听到一下，正如同在聚精会神读书时只是偶然听到马路上的嘈杂声和汽车喇叭声一样。

练功入静的方法中有一种叫“听息法”，即听自己呼吸而渐渐入静，这是运用听觉诱导入静的主动操作。这个方法应该说是非常巧妙的，妙在哪里呢？妙在它运用听觉听的不

是呼吸的“声音”，而是呼吸的“没有声音”。入静的呼吸是要求不出声音的，以后我们会谈到，如果练功的呼吸有声音，是“风相”，不符合调息要求。因此，听息法实际上是在听无声，通过听到无声来避免有声，这样既调整了呼吸又诱导了入静，一举两得，真是“此时无声胜有声”。这个方法来源于《庄子》，原文是：“颜回曰：敢问心斋？仲尼曰：若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也。”这段文字记述了以听息入静的完整过程和方法。故后人常称此法为“庄子听息法”。

入静浅层时听到自己的心跳声也是有可能的。有时随着内气的运行，还可能听到骨骼、肌肉的响动。有些人在真气通督脉，过大椎或百会时，还会听到如雷鸣般的震响。这些均不必去理睬，把它们“忘掉”就行了。

幻听的出现似较幻视为少，它有时独立出现，有时伴随着幻视景物同时出现。曾有一练功者在一天下午入静时听到他在外地的气功师傅要他前去的声音，说是要给他调换工作。于是他匆匆向单位请了假，买了火车票，第二天便赶到师傅家。一问却根本没有这回事，前一天他听到声音时，师傅正在睡觉。这是幻听独立出现的例子。刚才谈幻视时提到的那位女性患者入静中听到猛虎长啸的声音，是幻视幻听结合的例子。练功中出现的感觉体验，凡属幻象者，不论是幻视幻听还是以下谈到的幻嗅、幻味等，均为“魔”。大都是在杂念尚未除净，心绪尚未安宁的情况下强制入静引起的，古人称此为“练己不纯”。

时间的或空间的遥听在入静高层次时可能出现。同遥视一样，它也是特异功能，即潜能开发的体现。曾听说过一位并没有专门学过医的中年人，可以凭借他遥听的特异功能为人看病，当他进入特异功能状态时，能听到冥冥之中有声音告诉他患者的病情以及应该开的药物，于是他便记录下来。整个看病过程即如此简单，他只是充当神秘声音的“秘书”而已。然而他的疗效却很好，他开的药物有些按常规来说是不可思议的，药量也非同一般，但却往往药到病除。问他这神秘的声音从何而来，他自己也说不准，或说是多年前一位名医的“灵魂”附在他身上，指导他行医。这是无从检验的说法，相信与否，只能是仁者见仁，智者见智了。

③嗅觉：入静之初对外界气味的变化是敏感的。在人对外界环境的各种感觉中，一般说来最重要的首推视觉，其次是听觉，再次才是嗅觉。但在入静过程中，这个顺序可能发生某些变化。入静之初，意识活动还比较活跃，对外界还有一定程度的感知，但此时视觉已经阻断，眼睛是闭着的，且由于选择了比较安静、无人打扰的环境，听觉的刺激也减少了很大部分。这样，嗅觉的作用就相对突出起来，对外界嗅觉刺激的分辨较平时灵敏，日常不在意的微弱不良气味在此时会感到是一种障碍，而对清新的空气尤觉适意。古人在练功打坐时常常燃些淡雅的薰香，就是考虑到了练功时嗅觉渠道仍然通畅，且影响相对较大的因素。焚香不但在嗅觉意义上美化了环境，而且可以提神醒脑，净化意念，愉悦心情，防止昏睡而有利于入静。

入静时随着幻景的出现可以伴随幻嗅。一位练功者过去

曾去海滨消夏，对那里留下了美好的记忆。一次练功时脑海中重现了海滨景色，与之同时，还嗅到了“微带着咸味和腥气的凉爽的海风。”没有幻景出现，仅嗅到花香等气味的报道也有所见。这里“幻嗅”和“遥嗅”不大容易区别。请注意，本节中谈到的各种感觉，凡使用“幻”字者，如幻视、幻听，均指虚幻的感觉，生活中并不存在其感觉的客观对象；而使用“遥”字者，是指那些生活中有实际感知对象，但其对象在时间或空间上是遥远的、不在近前的那些感觉。如此说来，幻嗅和遥嗅两者从定义上区别并不难，但要分辨练功中出现的花香究竟是虚幻的假象还是嗅到了过去未来或远处真实的花香，就不那么容易了。幻视和遥视，幻听和遥听也可能混淆，但毕竟不象幻嗅和遥嗅这样真假难辨。

关于气功大师们可以发放香气的报道已有多篇，有的是周身自然发散，有的是以发放外气的形式发出香气。如有专文报道过巨赞法师练功时身上散发出檀香气味；大雁功的创编人杨梅君曾用双手捧气撒向观众，发放檀香气，报道说她可以发放檀香、清香、茉莉花香等五种香气；禅密功的创编人刘汉文曾在深夜练功时向天空中发放香气，他的远在几十里外的学生们入静接功时都嗅到了。据杨梅君的弟子说，老师的香味是经过长时间练功而得的。也有人练功时间不长就能发放香气，一位中学老师练大雁功才几个月，练功后手上就出现了檀香气味。还有位练功不久的学员，练功中居然闻到了手上有“葱花炒鸡蛋”的香味；他还闻到过燃橡胶味和烧漆包线味，并发现手上发出的气味与自己的心情变化有关，这可能是由于他的嗅觉体验特别敏感吧。

④味觉：这里的味觉不是指人们品尝各种食物的口味，而是指未进食时口中的自然滋味。健康人平时口中的滋味是淡润平和的；消化不良者或有口酸口臭，内有郁热者可有口苦。练功入静到一定的程度，口中的自然滋味会有变化，练功者会感到涌出的唾液香甜可口，甘美无比，唾液的分泌量也有所增加。古人对此非常重视，认为这是“玉液”，是精气经过玉池——口时产生的，应将此玉液下咽，复还于下丹田，即“玉液还丹”。下咽时要求先将唾液聚集满口，微漱数遍，然后分小口咽下，意想下咽之唾液沿任脉一直到丹田之中。

入静中产生种种其它好恶之味的情况古书中亦有提及，但总起来说，入静中味觉的改变较上述其它感觉的改变要小些。

⑤躯体觉：这里指皮肤、肌肉、脏腑或整体的感觉。这些感觉主要是上节已提到过的“十六触”的内容。这里的“触”字是“自我感觉”的意思。十六触是从“八触”发展起来的，八触是痛、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑。十六触和八触的内容是相近的，只是十六触比八触划分细致一些。八触的感觉，可以是痛如针刺，痒如虫咬，凉如水灌，暖如火烤，重如压物，轻如飞絮，涩如盐渍，滑如油润。这种种感觉，可以是幻觉，也可以是事实。例如重，可能是练功入静时自己感觉到沉重下坠，但实际体重并未增加；也可能由于功力深厚，自身磁场加强，体重确实大大增加，几个人也抬不动。练功中各种感觉从假性幻觉到真性实感，从偶然出现到运用自如的过程，往往就是种种特异功能形成时所走的

路。但这过程须是自然产生，因势利导而来，不是刻意追求而达到的。

对大多数人来说，在十六触的诸种感觉中，最容易体验到的是温暖的感觉，这种温暖的感觉是双向调节的，即无论在寒冷时还是炎热时均趋于适意的温暖，既防寒又御热。这种保持体温适度的能力是入静态中机体自动调节顺应自然的一种表现。如果经过专门的训练，自行调节体温的能力可有惊人的进步。1984年，在藏传佛教噶举派“白教圣地”八邦寺，40名修士分别进入两座修炼房，按师傅的秘传自修。修炼内容是按白教宗师那诺巴的《六要旨》，从“内瑜珈火”一直修到“迁识”，即通过练气功使周身发热，最后达到空静、解脱，乃至“灵魂转世”的境界。他们闭门修炼了三年三个月零三天后，于藏历1月14日——正值高原严寒之时，走出大门，赤足踏雪绕寺一周，然后分坐于大雪中，各自运功御寒。人们还向他们的薄衫上浇一盆冰水，以试其功力。结果是“功力好者若无其事，一会儿衣服就被体温烘干”。请注意，这里的“功力好者”是“若无其事”。他们自身的感觉似与外界种种刺激无关，还是温暖适意的，既不冷又不热，无论是在雪地里安坐还是又浇了一盆冰水。实际上，要保持这种温暖适意，身体要发出极大的热量来御寒化冰，保持体温不降， 但这些都已下意识地完成了， 由此他们才能“若无其事”。当然，一般的入静对体温的调节达不到这样的水平，只能在一定范围内增强平衡能力，冬不畏寒，夏不怕热，练功时身体始终温暖如春。

逐一细述十六触中的每一种感觉似无必要，而且即使说

尽了十六触，也并不能囊括入静时可能出现的所有肌肤、内脏感觉。“十六”用在这里只是个形容数目众多的概数。不同书上记载的十六触内容也不尽相同，它们只是些练功中比较典型，出现较多的感觉。实际上入静过程中任何感觉都是可能出现的，其种类可以说是无穷多的。

有些感觉十六触中并未提到，但也比较多见，例如大和小的感觉，酸、麻、胀的感觉等等。入静中许多人都体验过整个身体变大或缩小的感觉。大者自觉身躯增高，肢体粗壮，甚则顶天立地；小者则感到身体缩如孩童。通常这大和小的感觉都是幻觉，身体并不曾真正的增大或缩小。但真正缩小身体的气功功法也有过报道。江苏气功大师瞿云鹏年过花甲，身高1.74米，体重140余斤。1987年10月，他在南京表演“缩身功”，竟能将身体缩小到将一件3岁小孩的紫红色灯芯绒褂子穿在身上。经过证实，他运功后，整个身躯可以缩小百分之四十三以上。表演后有人问他缩身时疼否，他否认，并坦率地说：“开始修炼的时候，是很艰苦，很难受的，现在功到成自然，已经没有任何不适的感觉了。”气功法力之神奇，大概莫过于此了。

十六触中的掉和猗是摇动和旋转感，它们和大小轻重等感觉一样，大都具有整体性质，不再是某一感官的感觉了。

⑥性觉：入静中的性感觉无论在道家气功还是佛家气功中均不乏论述。《性命圭旨》中描述产药时的感觉说：“俄顷痒生，毫窍肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举也。”此时丹田融和，周身酥绵快乐，透十指以至全体，心自虚静，痒生毫窍，四肢不能自主，呼吸顿断，杳杳冥冥，恍恍惚

惚，似将走泄并不走泄。《琐言续》在描述这一阶段时也说：“功到寂无所寂，忽觉内机有若得得焉，此是活子之初；继觉勃然机现，乃是活子正象，油然内透，将达男根，已是活子内烝充盈。”这里的“活子时”，即指产药之时。《禅密功》则认为入静至一定程度，有“自性交合”的感觉，其实这是指微微的性快感，尤其出现于会阴穴被气冲击的时候（禅密功所修炼的“宝瓶气”不是意守丹田，而是意守会阴及百会穴），藏密气功中更有通过交媾而练功的方法，称男女双修、“事业手印”。藏密事业手印的专著《大圆满无生秘密事业大手印十六品》用现代语言来说就是“性学”，足见这种练功方法对于性觉的重视。

练功中的性觉是轻微而持久的，与日常生活中的性快感的高潮不尽相同，但它给人带来的欢悦非但不亚于、甚至要强于后者，这与入静有很大关系。人们都有这样的经历，在喧闹的场合，在嘻笑打闹中，别人撞你一下，甚至较重地打你一拳，只要不触及要害部位，通常并不觉得怎样，但如果在悄然无声的环境中，于平心静气之时，蚂蚁爬上指尖的微痒都会即刻映入心中，引起强烈反应，入静的静要远胜于日常的静，在这种状态下，各种微弱的感觉都会被放大，甚至平时感觉不到的刺激此时也可感觉。正是这种放大作用使练功中微微的性觉有了高度的欢悦，而由于它本身是弱小的，因此并不引起冲动。有些书刊上曾提出练功可以产生“气功快感”，且认为这种快感是人类的高级快感，究其主要内容，似即是指轻微而持久的性感。

性觉是极易让人贪恋的，练功中要特别防止这种现象发

生。如果贪恋它，甚至想入非非，引起真正走泄，那么不仅无益，且不利于身体健康。古人对此亦多有训诫，认为这是真药化为浊精，一泄了之，前功尽弃也。

⑦忘却自我觉：这是练功入静到较高的层次才能出现的感觉。以上所述的种种感觉还都是感官或机体的感觉，它们的存在要以感官和机体为本。与这些感觉不同的是，忘却自我的感觉要根于感官和机体的“消失”，是整个形体乃至自我意识都不复存在了，因此这种感觉与上述种种感觉的性质是有根本不同的。

忘却自我觉较低的层次是忘却形体的存在，这大体包括失重和失形两种感觉，二者是联系在一起的，但又有所不同。失重是质量的消失，失形是轮廓的消失，二者的融合便是存在的消失。失重和失形开始发生时往往还不是整体性的，可能发生在某一肢体或身体的某一部分。例如站桩功的抱球姿式，练久了可能有双臂双手失重失形、不复存在的感觉，而平坐练功时，双下肢消失的感觉比较容易出现。由此也可以看出，局部的失形失重感与练功的姿式有一定关系。此外，它与健康状态也有关，有病的患者练功，病灶是最难出现失重失形感的，如果出现了，往往说明疾病已有好转，甚至已经痊愈。

整体失重失形感的出现说明练功已有了一定的基础，健康已有了一定的进步。这种感觉的获得是迈向入静高层次的重要阶梯。如果是站式练功，双脚尤其是足根的失重失形是最难出现的，但只有这个部位也已经“消失”，整体的“消失”才成为可能。作为双脚失形失重的第一步，初起的感觉

多是脚下如踩棉、踩水、踩云，飘而不实，逐渐过渡至不存在。在坐式练功的情况下，臀部的消失感最难获得。总之，身体的承重部位，病患部位较难“消失”，但只有它们“消失”了才算是真正的形体“消失”。

有时整体的失重失形感已经获得，全身只有丹田随着呼吸尚有微微开合，仿佛全身只剩下这个丹田了。如此再进一步，当呼吸愈微愈弱，丹田呼吸扩展为整体呼吸时，丹田的感觉也就不复存在了。

自我意识的忘却是忘却自我觉的较高层次，这要比自我形体的忘却更困难些。往往是身体已经“消失”了，但自我意识尚存，甚至可能很清晰。

自我意识消失之初，是“天人合一”，即物我不分。由于身体已经“消失”了，意识便超出了身体的局限，可以遨游于整个太空宇宙，可以无限扩展，无边无际。渐渐的，它融合于这无限，融合于这无边无际，融合的自然而然，天衣无缝，于是乎逐渐分不出彼此，我即是天，天即是我，天我同一。在这种境界中，心胸可以说是无穷开阔，因为自我意识已经被无限地淡化了。

自我意识的最终消失是“物我两忘”。天人合一的境界毕竟还有“天”，而因为我已融于天，有天也就还有我。尽管此时的我已经无限大因而无限淡，但终究还不是“无”。入静至高层次境界，天人合一的感觉也要趋于消失，无天无我，无我无天，这便是入静之终极——空无。如此，自我意识已不复存在。

前面已指出过，入静是意识活动的静止而不是终止，终

止便是坐化了。由于是静止而非终止，便时或微有些萌发，如同静水偶然泛起一丝涟漪一样，这便是“一灵独觉”。是“若有若无，时有时无”。总之，静止和活动是辨证的，入静是生命活动的一种特殊形式，它仍然包含和孕育着无限生机。

⑧超越时空觉：有了忘却自我觉，超越时空觉自然就会产生。

空间感的超越在忘却形体之时似即已开始。空间是事物存在的广延性，事物存在的消失，空间即无从产生。形体被忘却了，作为形体存在的那部分空间也就被忘却了。到天人合一的境界，大小远近已均无参照，因此毫无意义，只是觉得无限罢了。至物我两忘，一切感觉都几乎降到了零，空间感当然也不例外，似有似无，若有若无了。

时间感的超越往往在练功结束后才发现。有两种情况，一种是“洞中才数日，世上已千年”，对时间的感觉缩短了，觉得才练功片刻，但看看钟表已过去了几小时。再一种相反，觉得练了好久了，但实际上才练了一二十分钟。时间不是孤立的，人们对其知觉需要有事物的运动作参照系。在自我形体乃至自我意识的活动均已忘却的状态下，时间的知觉自然也不复存在。

对时空的超越可以说是在“无”中完成的，在感觉到“无”的时候，便超越了时间和空间。“无”是无比丰富的，它超越了一切。

以上大致介绍了练功入静过程中的一些主要感觉体验（其中也包括一些知觉体验，例如对时空的知觉）。无须赘

言，这些介绍只有示例作用，并非标准或规范，不必照此练习，更不可刻意去追求，它们的有和无都必须是自然的。

（二）情绪体验

这里所谈的情绪体验也包括情感体验。心理学认为情绪与生物需要相联系，而情感则与社会需要相联系，它们都是人在其需要是否满足时所产生的态度体验。要想严格的区分二者是困难的，实际上它们是同一事物的不同侧面，不同表现形式。在练功入静过程中，对两者均可有切实的感受。在入静的浅层，情绪体验居主要地位，到了较高层次的境界，情感体验就逐渐突出了。

入静时的情绪体验如感觉体验一样，也是丰富多采和细致入微的，日常生活中能够体验到的情绪，入静过程中均可能出现，而且其体验往往更为深切和广阔。

古人认为人有“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊；现代人的研究已可将情绪分为几十种甚至几百种，但认为基本的情绪还是快乐、忿怒、悲哀、恐惧这几种。在入静过程中，这些情绪体验的出现均不是独立的，它们大都伴随着各种感觉体验而来，与感觉体验融合在一起。其中最常见的，就是与松、静的感觉同时出现的舒适和喜悦的情绪。许多功种在练功的操作中都有面带微笑的要求，这个要求硬做是做不出来的，即使做出来了也是东施效颦，适得其反。但要做好这一要求也并不十分困难，只要真正体验到了在放松和安静的基础上产生的淡淡的、深切的喜悦，微笑就会油然而生，自然而然地浮现在嘴角上。另外，患者为治病练功，

病患部位常会有闷胀、疼痛等不适感觉，伴随着这些感觉，厌恶、担忧等情绪也是很常见的。入静中出现各种幻觉的时候，伴随的情绪体验往往更强烈。例如看到仙山琼阁感到欢欣鼓舞；看到妖魔鬼怪感到惧怕惊慌；听到冥冥之声会惊异忐忑；嗅到馥郁芬芳会心旷神怡等等。如果幻觉是自己飘然上升，离地而去，那么体验的可能是从未有过的轻松和惬意，似乎已忘记了一切烦恼而超脱于世外，向人人都想往的幸福之地飞升。

形形色色的情绪若从性质上划分，大体可归为愉快的和不愉快的两类。欢喜、快乐、满意等是愉快情绪；而恐惧、担忧、厌恶等是不愉快情绪。在入静过程中，情绪体验虽然总是伴随着感觉体验出现，但与某种感觉体验同时出现的情绪体验并不是固定的，既可以是愉快类的情绪，也可以是不愉快类的情绪，还可以在两类情绪之间发生转化，由此及彼，或由彼及此。认识和理解这一点对于正确处理入静态中的各种感觉、情绪体验有重要意义，尤其是练功治病的患者，对此应更为注意，因为这直接关系着疾病的发展倾向。

在练功治病的过程中，伴随感觉体验的情绪体验从不愉快类到愉快类的转化时常标志着疾病朝痊愈方向发展，而反过来的转化，从愉快类到不愉快类，则常标志着病情加重。例如感觉体验是病患处闷胀重滞，但情绪体验已从最初的厌恶、惧怕逐渐转变为不介意，说明疾病或已有所减轻，是好现象（当然，如果感觉体验也同时发生了转化，从闷胀重滞变为通畅轻捷，那就更好了）。若是从先前的不介意变为恐惧，则多是不良征兆。在愈病过程中，感觉体验和情绪体验

的转化可能同时发生，也可能只发生其中之一。两种体验的变化均有临床意义，但相比之下，情绪体验的变化似乎更敏感，常是感觉体验变化的先兆和前奏，故尤应受到重视。

疼痛是一种最常见的疾病症状（它是感觉还是情绪目前尚有争议，本书将它作为前者），它常常伴随有厌恶、担忧、惧怕等不愉快情绪，而且疼痛的程度越甚，不愉快情绪的程度也越甚。然而这不是绝对的，疼痛也可能伴随愉快的情绪。在练功治病的过程中，伴随着欢欣、畅快、沉着自信的大痛大胀，常常正是大病将去之时，是真气攻病将取得决定性胜利之凯歌的序曲。于此，可对感觉与情绪的关系以及情绪变化的临床意义有更为深刻的理解。

各种情绪除了有性质的不同外，还有强度、速度、持续时间等方面的不同，根据这些方面的不同，可以将情绪分为心境、激情和应激三种状态。这三种状态在入静过程中都可能出现。

心境是一种轻微而持久，且具有渲染性的情绪状态，这是入静中最为多见的情绪状态。淡淡的充满喜悦的宽舒心境可以说是入静态中的基本心境。它随着放松和安静的感觉体验而出现，并和这些感觉一起贯穿于入静过程之始终。和日常生活中淡淡喜悦的心境不同的是，入静中的这种心境更为清晰真切，机体的每一器官，每一细胞，每一毛孔都充满了、浸透了喜悦宽舒，因而其美满的程度是远胜过日常生活中同类心境的。能够保持和发展这种基本心境对于入静的成功与否有直接影响，它是入静境界的必要组成部分。

激情是迅速、猛烈、爆发式的和短暂的情绪状态。说入

静过程中也可能出现这种情绪状态，似乎令人意外，但只要想到入静可能诱发自发动功，甚至是剧烈的大动，激情产生的可能性就不难理解了。一般说来，生活中的激情状态是伴随有明显的外部表现的。例如狂喜时手舞足蹈，发怒时拍案大叫、暴跳如雷等。那么反过来，当诱发出手足狂舞，旋转跳跃，甚至高唱低吟，疾呼长号的剧烈的自发动功时，即可能引动激情，使心潮起伏动荡，乃至激越狂暴。练功时的自发大动如不能控制便是“走火”，而激情对于动作的夸张有火上浇油的作用，故控制走火与控制激情有直接联系，往往是激情平息了，动作渐渐就会歇止。因此，如果大动产生了，首先就应注意控制情绪，只要情绪平稳，不产生激情状态，走火的现象就不容易发生。总之，在入静过程中，激情可能产生，但应力求避免。

应激是出乎意料的紧迫情况引起的高度紧张的情绪状态。入静难道还会有这种情绪状态吗？可能性确实不大，但也并非绝无。有这样的例子，某人练功入静产生了内视的功能，可以看到自己的脏腑器官、骨骼肌肉，但他最初看见的是一具骷髅，那时他还不知道内视是怎么回事。当森森白骨突然浮现在眼前时，他心惊肉跳起来。这便是进入了某种程度的应激状态。入静幻觉中若突然出现其它危险或恐怖景象，如面目狰狞的妖魔或豺狼虎豹，或曾经经历过的、在当时引起过应激状态的生活情景，均可能造成应激状态的产生。

入静中出现的应激状态在程度上多比较轻，只要正确对待，漠然处之，都会很快平复。入静中所产生的各种幻觉景

象或超感官感知，其紧迫感毕竟与生活中真实的、近在咫尺的危机不同，它们能引起的应激状态水平也就相对低一些，故比较容易度过和克服。常处于应激情绪状态对身体健康有一定影响，不仅练功入静时应力求避免，就是在日常生活中，也应当尽量减少它的发生。

情绪体验一般被认为是人和高等动物所共有的，比较低级简单，而情感体验则被认为是人类独有的，高级而复杂。情感体验常被归纳为三种：理智感、道德感和美感。这些体验看起来似乎应和入静毫不相干，但实际却不然。入静到高层次，这些体验不但可能产生，而且还可能很完满。世界上有些事情就是这样，它们似乎不可思议，然而又确实存在和发生了。

理智感是在人对客观宇宙世界的认识过程中，即在科学探讨和智力活动中产生的情感体验。它与人类求知的欲望、兴趣，追求真理的渴望相联系。入静并非科研活动，这种情感体验由何而来呢？的确，入静并非有意去探讨什么，但"天人合一"的入静境界本身即包含着某种认识宇宙自然的意义。当这种境界真正来临之时，主观和客观已融为一体，主观就是客观。这时候，主观对于客观便没有什么再需要认识的了，或者也可以说，这种认识已经完成了。啊，宇宙原来是这样！在天人合一的境界中，一个人会感到他已经洞察了整个宇宙，再没有什么问题要提出了，再没有什么现象需要认识和理解了。他会感到理智上的无限充实和富有，一切非但都已经认识，而且认识的非常完满。由此而产生极大的满足和愉快，获得了充分的理智之欣悦。

实现这种理智欣悦的奇特之处或许是这样：似乎没有进行什么理智活动，而理智活动却已经完成了。古人云："虚无生妙有"，奇就奇在这里，然而妙也就妙在这里。以下两种情感体验的产生，奥秘也与此相通。

道德感是根据一定的标准和规范评价自己或别人言行时所产生的情感体验。入静中道德感的产生，仍源于天人合一的境界。如上所述，天人合一是人与宇宙融合的境界。这如果从自我言行之根由，从生命所追求的自我实现来看，生活的最终目标已经完全达到。道德感的核心是责任感和义务感，对于一个已经充分完成自我实现的人来说，责任已经承担，义务已经完成，人生旅途的重负已经放下，拼搏精神的压力已经解脱，轻松愉快，无愧无悔，于是油然而生了崇高和庄严。宇宙是崇高的，庄严的，神圣的，它承担着所有的责任和义务，我已交付于宇宙，与之融合，我也就如是而为了。

低层次的入静有时也能产生某些道德感。例如于盘腿跏趺，正襟危坐，排除思绪，一念清静之时，一股凛然正气常会自心而生，同时也伴随着庄重、圣洁的情感。孟子说："吾善养吾浩然之气"，或即指此。这类道德情感的产生可从宗教文化和神话传说中找到渊源。在练功入静之时，由于特定的姿式、意念和呼吸运动，它们被引发、放大和重现。

美感是人人都有的体验，但美感是什么却人人都难以说清。即便是美学也难以对美下一个令人满意的定义。说美感是对事物的美的体验，这几乎等于什么也没说，因为没能解释美的含义。但似乎也只能这样表达了。美感体验是在审美

活动中，即在欣赏艺术作品、自然景物以及社会生活中的和谐现象时产生的。在练功入静过程中，如果出现了各种美妙的可见景象， 或是秀丽河山，或是琼楼玉宇， 或是神仙菩萨，由此而产生审美活动，产生美感是容易理解的。若是听到了悦耳的音响或嗅到了奇异的芳香 ， 同样也会有美的感受。这些美感和生活中的美感是类似的。然而入静到了高层次，既没有看到什么，也没有听到或嗅到什么，美感体验却仍然会产生。这是一种深而淡的虚无空灵之美，这样的美在现实生活中是无从发生的。唐代诗人王维和柳宗元的某些诗句多少有些类似的美，如：

空山不见人，
但闻人语声。
返景入深林，
复照青苔上。

又如：

千山鸟飞绝，
万径人踪灭。
孤舟蓑笠翁，
独钓寒江雪。

然而这些毕竟还不是“纯粹”的虚无空灵，还有这样那样的景物。而练功入静至虚无境界，只觉天人合一，纯净虚明。此时的虚明，并非晶莹湛然，闪亮悦目；它即是纯净自身，虚明即纯净，纯净即虚明。它是一种“无”的光明，空灵而充满生机。美感的两个鲜明特征是令人喜悦和令人向往，在身心已化为纯净之虚明的时候，其感受不正是这样吗？

入静过程中的情绪和情感体验大致就介绍到这里，从以上的介绍来看，这些体验虽然复杂多样，但总起来说，如果操作正确，顺其自然，避免偏差，那么其性质多是愉悦的，是快感体验。结合上一节“入静的层次”中讨论的内容，如果说动触阶段的种种表现是以感觉体验为主的话，那么到了快感阶段，情绪体验就成为主要内容了。而至虚无阶段，感觉体验和情绪体验均趋于淡化。尤其到了物我两忘之时，一切体验几乎都已经不复存在了。

四、入静与动

静和动是相对的，没有静就无所谓动，没有动也就没有静。它们可以互相包容，也可以互相转化。前面在谈气功功种的分类时，就谈到过静功和动功的相对性，指出许多动功功种均要求“动中求静”。同样，静功也是要求有动的，当然这种动不一定是肉眼可见的肢体运动，它可以是气血周流或精神意念的活动，正如动功所求之静不是肉眼所见的肢体静止，而是心平气和、意念单一一样。可以说，静功是由静生动，动功是由动生静，生命活动总是动静统一的，静功和动功只是强调的侧重面不同而已，是不能截然分开的。从练功实践看，绝对的静便是死寂，是坐化，而绝对的动便是走火。

理解了静和动的辩证关系，便可知入静中是有动的。此静中之动可以从三个层次上来认识，即心理活动、生理活动和肢体运动。心理活动包括思维、感觉、情绪等方面，这在以上介绍入静之感觉和情绪体验时已有所说明（关于思维活

动后文将有论述）。生理活动在自我可感知的水平上包括呼吸运动，气血周流等。肢体运动便是自发动功了。可以看出，此静中之动的种种表现仍不出三调范围。入静即是以心理活动（即调心）为主的操作活动，在入静过程中，呼吸及与之有关的内气运行可不必去有意顾及，肢体运动就更可以置若罔闻了。

由于入静以调心为主，所以心理活动被视为是自然的和“本分”的，而入静中并非有心顾及的内气运行和肢体运动出现时，便常被视为是“非本分”的，称之为“内动”和“外动”。

所谓内动，即指感觉到体内的真气运行，或者说气血周流，但肢体并无可见之动。这种动象在入静中是很常见的，大部分人在入静至一定阶段都会感到这种动象。例如练站桩功，功底深厚者可以感到周身的气血周流迅速，无处不至，其周流甚至嘶嘶有声，呼呼作响。又如有病的患者练功入静，常会感到真气向病灶处聚集，经络敏感的人还可以感知真气运行的走向和路线。练功中真气按大小周天的运行是最鲜明，令练功者最向往的。有些功法是有意去引发和诱导这种运行的，例如道家的内丹术。入静中在并非有意诱发的情况下，大小周天的运行也可能产生，只是并非必然产生，并非人人都会产生，因为入静的目的不在于此，各人的功底和生理状况也不尽相同。在入静过程中，无论是产生还是不产生大小周天的运行，只要是听其自然的，便都是好的，入静的成败不取决于此。

着眼于操作内气运行的功法在广义上可以归属于吐纳

派，因为内气运行多与呼吸有密切联系（例如小周天运行的吸升呼降），且内气运行的操作也往往从呼吸的操作开始。属于吐纳派的功种可以是静功，如内养功、强壮功，真气运行法等，也可以是动功，如新气功疗法、气功自控疗法等。可见内气运行与入静的关系是可近可远，因人而异，因功种而异的。

入静中的外动即自发动，这是诱发了外在的可见的肢体运动。它常常是在内气运行的基础上产生的，由内气运行带动肢体产生不自主运动，反过来，肢体的外在运动也进一步促进和通畅了内气的运行，故二者是相得益彰的。

自发动与动功是不同的。动功无论是哪一种，都有一定的姿式套路，是有意识地一招一式地按规定练习的，自发动则没有固定的动作，样式非常多，有的是身躯摇晃，有的是手臂飞舞，有的是奔腾跳跃，有的是卧倒蹲下，有人甚至能做出平时难以做到的高难动作，如大跳、空翻、倒立等。一位七十多岁的老太太曾在自发动中横竖劈叉、前后翻滚。自发动的动作也可能左右对称，章法分明，甚至可能打出一套从未学过的完整拳术，但这完全是下意识的，和有意识地练套路拳法完全不同。自发动的套路往往打过就忘记了，下次就不再打，或者另打一套。

患者自发动中最常见的动作就是拍打按摩患处，头痛拍头，腰痛捶腰，颈椎不适的可能摇头晃脑，搓揉脖颈。这时的动作常与患病部位的脏腑归属和经络走向有关，往往是循经拍打，而该经络通畅后，动作就会逐渐停止。

自发动的动作尽管是不自主的，不是有意识主动去做的，

但它们是意识能觉察的，可以由意识控制。自发动产生时，头脑要清醒，情绪要平静，无须去主动引导；但应保持警觉，稍有暗示，不使动作太剧烈。在较狭小的场地练功时，有些人产生自发动能自动回避障碍，但也有许多人不能自动回避，这就更需要有所控制，以免发生损伤和意外。

入静与内动、外动的关系只要处理得当，它们是可以和睦相处的，甚至还能对入静有一定帮助。当经络不通，气机不畅，于入静有妨碍时，动一动，通一通，便是有益的。只要不打破入静的境界，动就没有消极作用，如果还能促进入静的境界，那就更有积极作用了。

入静之动，无论是内动或外动，如果失去控制，造成内气乱窜或外动不已，便是“气乱”或“走火”。关于气乱及走火的预防和处理，将在“入静的偏差”一章中探讨。

Ⅲ　入静的机理

任何气功功种的基本操作内容均不外三调，入静的操作当然也如此，即不外调心、调息、调身。本书所探讨的入静机理，主要是与入静操作有关的三调活动的行为机理，包括三调的心理、生理、生化的过程和机制。由于三调的内容各不相同，故对它们的探讨也各有侧重，有的侧重心理，有的侧重生理或生化。又由于在入静的操作活动中调心居首要和主导地位，故我们的探讨将以调心活动机理作为重点。

一、调心机理

入静最终是要达到"恬惰虚无"的境界，而达到这个境界的过程是由主观意识控制的。探讨入静调心活动的机理，在心理方面，归根结底是要找到在入静的过程中意识活动发生了哪些变化，或者说，即是探讨此过程中思维活动的特殊形式及内容。我们在给入静下定义时已经说过，入静过程中，大脑的思维活动要由日常的抽象、形象思维转入感觉思维。这就是说，入静过程中特殊形式的思维活动即是感觉思维。因此，剖析感觉思维的机制便是我们要探讨的问题之核心。另外，对与感觉思维联系密切的情绪思维也要作简要的介绍。

（一）思维的一般知识

为透彻地讨论什么是感觉思维，我们有必要先回顾和复习一下关于思维的一般知识，且使大家明了本书是在怎样的意义上使用“思维”这一概念的。

什么是思维呢？哲学和心理学教科书上都说，思维是大脑对客观事物间接的概括的反映。这个定义是从精神与物质的关系上作出的，说明思维活动在本质上是一种对客观世界的主观反映。然而我们除了需要知道思维的这种反映性本质外，还需要知道思维是怎样一种操作活动，也就是说，需要了解思维是怎样一种心理过程。为此目的，让我们来参考一下美国机能主义学派的心理学家威廉·詹姆斯的一段话吧。他说：

> “意识在它自身看来因而并不象是剁成碎段那样。用‘链条’或‘系列’这样的词描述它也不合适，那不是它起初呈现时的状态。思维不是什么连接起来的东西，它在流动。以一条‘河’或一条‘溪流’作为比喻是最恰当的说法。下文谈到它时，让我们称它为思维流，意识流或主观生活之流吧。”①

在这段话里，詹姆斯把思维看作是一种“流动”状态的心理过程，人们所熟悉的“意识流”一词即来源于此。

我们接受詹姆斯关于思维是一种“流动”状态的心理过

① 〔美〕J. P. 查普林等《心理学的体系和理论》（下册）商务印书馆 1984年第一版 P15

程的观点，但需要进一步发问：是什么在流动呢？即在意识的溪流或思维之江河中流动的"水"是由什么组成的呢？詹姆斯说了是"主观生活"之流，这太笼统了，太含糊了，但他的意思还是可理解的。这里的"主观生活"指的是客观世界在主观头脑中的映象。故主观生活之流便是映象之流，思维或意识流中的"水"便是"象"。

现在让我们来分析，客观世界在脑海中能够呈现为哪几种映象。归纳起来，可以有三种，即抽象之映象，形象之映象和具象之映象。抽象之映象即是事物的概念（以词语为标志），形象之映象即是事物的表象，具象之映象则是事物的物象。于是我们可以知道，在思维之河流里，流动的"象"有三种，即抽象、形象和具象；它们表现为词语、表象或物象。由此可以将思维划分出不同的类型。词语之流是抽象思维，表象之流是形象思维，物象之流是具象思维。如果换用比较严谨的科学术语，那么似应这样表述：以事物的概念为思维材料或媒介的是抽象思维；以事物的表象为思维材料或媒介的是形象思维；以事物的物象为思维材料或媒介的是具象思维。

抽象思维是人们最熟悉最多用的思维形式。抽象思维的材料是概念，而概念以语言文字为标志。因此抽象思维和语言文字是紧紧联系在一起的。曾有句话说："语言是思维的外壳"。这即是指抽象思维。人们在日常生活中思考各种问题，考虑解决问题的方法步骤时，无不是用语言在思考，长篇大论的文章和整本整册的书也都是用语言写成的，故抽象思维是无处不在的。只要人们用理智进行思考，就离不开抽

象思维。

形象思维在文学、艺术创作中体现得最为突出。形象思维的材料是表象（或者叫意象），它是客观世界事物的具体形象在脑海中的回忆和再现。运用形象思维思考，正如同在脑海中过电影一样，记忆中的表象一幕幕闪过，思维之流即是一幅幅画面。当然，也可以是视觉表象之外的听觉、嗅觉表象或其他感觉表象。艺术家在构思情节、塑造典型人物时，头脑中会想象出逼真的环境和栩栩如生的人物，即是借助了形象思维。其实，运用形象思维的不仅仅是艺术家，生活中的每个人也都常用。当你思念某个亲人的时候，难道脑海中会不浮现出他或她的各种各样的形象吗？布置房间之前，你难道不是先设想好每件家具的具体位置吗？

具象思维这个名称可能人们还不甚熟悉，但在日常生活中这种思维方式并非不经常用到。具象思维的材料是事物的物象，也就是事物的外观、声响、气味等直接映象。在这种形式的思维中，思维不能脱离具体事物而存在，思维活动与客观事物的变化是重合的。先天或自幼以手势动作做为交际工具的聋哑人，思维也要借助手势动作，在动作中发生和进行，随动作停止而结束。当他们思考问题或做梦时，可以通过仪器记录到他们手指上的电位变化。这是比较典型的具象思维。篮球运动员在比赛场上，他们的思考完全是跟着球走的，不管是投篮还是传球，思维活动完全不脱离球场的具体变化，这时候的思维也是具象思维，但不象聋哑人那样典型。修理机器的技师也如此，他的思考只能在具体操作中进行，在操作中发现问题和进行调整。在日常生活中，你骑车

上街，红灯停，绿灯行，你的停和行的思考是取决于对红绿灯的具体感知的，这时的思维其中就包含有具象思维的因素。

具象思维、形象思维、抽象思维的划分，不仅可以思维材料的不同为依据，还能从思维发生学上找到渊源。这些思维形式是人类在千万年的认识和操作活动中逐渐发展起来的，它们的发展又在每一个人从婴儿到成年的成长过程中重演。

在人生之初呱呱坠地的时候，意识活动仅处于萌芽阶段，在这意识萌芽之中包含的思维活动，即是具象思维。这时婴儿的意识或思维不能离开具体的感觉和动作，不能离开具体的物体。他或她只能对具体存在的事物作出极为有限的意识或思维反应。婴儿在看见奶瓶时能感知它，如把奶瓶拿开，奶瓶对他来说就不存在了，因为奶瓶的物象已经消失。此时婴儿还不能对奶瓶形成记忆表象，更谈不上形成奶瓶的概念了。如果婴儿看见奶瓶移动或翻倒，他的头脑中便有了这正在移动或翻倒的奶瓶物象之流，即主观生活之流，或意识流、思维流，即具象思维活动。成人的具象思维当然要比这复杂得多。从前面举的打篮球、修机器等例子就可以看出，复杂的具象思维不但包括对外界事物物象的感知，包括对自身感觉或动作物象的感知，且控制和操纵着自身的感觉、动作物象以完成特定的任务。心理学上所提到的动作思维、操作思维、技术思维，即指这一类具象思维。

在个体成长过程中，形象思维的出现大约是在儿童期的6～7岁时。形象思维出现的前提是能够对事物形成表象，即

能够通过回忆在头脑中再现事物的形象。从这个年龄期儿童的游戏活动中，可以看到他们已经具备了形成表象的能力。玩捉迷藏游戏的时候，他们已能够具体地设想谁藏在哪一景物的后面，设想石头或树的后面可能藏着谁；而这些想象可能在寻找者还被蒙着双眼时就发生了。此时在他或她的脑海中浮现和游移的是小伙伴们和四周景物的表象，故此时进行的思维活动即是形象思维。文学家、艺术家高度发达的形象思维活动与儿童之较为简单的形象思维最明显的区别或许是在于，儿童的形象思维以再现为主，而文学家艺术家的形象思维以变形为主。前者主要与记忆相关，而后者则主要与想象相联系（虽然记忆与想象关系密切），故后者是创造活动。文学艺术中的变形是多种多样的。毕加索的抽象画是变形，他可以把两个人的面部叠加在一起，也可以把头画在脚下；小说家虚构人物，虚拟情节，归根结底也是将他脑海中积累的各种生活表象进行变形拼接。

人的抽象思维能力的完全形成，约是在十一、二岁的少年期。抽象思维的基础是形成概念，而后以概念组成判断，用判断进行推理。因为概念是以词语为符号标志的，思维中的概念之流便是词语之流。抽象思维的能力也就是用语言进行思维的能力。小学生做四则运算时，需要用数学符号进行思考，这便是抽象思维。十来岁的孩子已无须扳着手指头计算，或在头脑中想着手指头的形象进行运算了，他可以直接用数字加减乘除，而数字正是脱离开具体事物的抽象的符号。现代科学中的一切公式、定理、法则、规律都是通过抽象思维而确立的。哲学家、科学家们的抽象思维能力是高度

发达的，他们借此而阐述事物间的本质联系，完成对自然和社会的理性认识。

人到了成年期，三种思维形式是并存的，并不是有了后者就没了前者。这好象盖一座高楼一样，上一层是在下一层的基础上建立的，上一层完工了并不能把下一层拆掉，否则上一层也将倒塌。然而，在这思维形式的三层楼中，人们对各层的安排和使用是有所差异的 。 有的人抽象思维能力强些，有的人形象或具象思维能力强些；正如同在生活中，有人喜欢住一楼，也有人喜欢住二楼或三楼一样。

个体思维形式发展的顺序和内容不是偶然的，而是必然的，不是人为造作的，而是自然发生的 。它是整个人类思维形式发展的缩影。原始人类最初的思维活动是与各种操作活动、交际活动交织在一起的——他们的交际方式起初也是打手势。此时人类的思维主要是具象思维。而后在此基础上，人类逐渐具有了记忆事物表象的能力，产生了形象思维。随着生产活动的日益扩大，社会交际的日益复杂，形象思维亦越来越不能满足人类认识和把握客观世界的需要了，抽象思维能力便逐渐形成了。语言的出现是抽象思维形成的标志。三种思维形式的顺序出现，体现出人类的思维活动对实践活动越来越大的独立性，也体现了精神与物质的不同联系，表明人类认识世界能力的逐渐形成和发达。

具象、形象、抽象三种思维形式的划分既是绝对的又是相对的。说它是绝对的，是确认三者是各自独立的事物，不能够彼此混淆。其中尤应注意不能将具象思维与形象思维混为一谈。目前由于对具象思维的研究还比较少，一些属于具

象思维范畴的内容便常常被包括在形象思维之中。这种分类不清，界限不明，概念不准确的现象在其他领域或许还能够得过且过，可以不深究，但在关于气功和特异功能的科学研究中，严格区分形象思维和具象思维则十分必要，二者必须泾渭分明，否则，对气功态、特异功能态的心理过程将难以进行深入探讨。

然而，它们又是相对的。这是说，它们是人的总体认识能力的不同表现形式，不能截然分开。具象、形象、抽象这思维形式的三层楼不但建筑在共同的地基上，而且是一层接一层地建造的，其中每一层都不能独立存在。它们也没有优劣之分，而只有分工不同。在人们完成不同任务，解决不同问题时，三者总是互相补充，互相渗透，通力合作，各尽所能而各施所长的。这一点在刚才分别论述三种思维形式时所举的各种例子中可以有充分的体现，只要细心琢磨一下就能知道，在每种思维形式的思维活动中，几乎都有其它两种思维形式的影子，完全单一的思维形式的思维活动实际上是很少出现的。

（二）感觉思维

有了上面一些关于思维的基础知识，就可以开始探讨什么是感觉思维了。感觉思维是人们在练功入静过程中充分发展起来的一种思维形式，是入静调心活动采用的主要的和特殊的思维形式。是否进入了入静操作过程，可以以是否进入了相应的感觉思维操作过程为心理学标志。

感觉思维是具象思维的一种类型。

我们知道，具象思维是以事物的物象作为思维材料或媒介的思维活动。事物的物象是多种多样的，既可以是客观世界种种形状、颜色、声音、气味、温度、湿度等等；也可以是自身之体表体内，四肢躯干的各种感觉，如痛、痒、酸、麻、胀等等；还可以是各种愉快或不愉快的情绪，如焦急、喜悦、愤怒等等。这些还仅仅是单一类型的物象，此外还有复合类型的物象。例如所谈到过的动作思维，即是肢体感觉物象和肢体运动物象的复合。根据具象思维中物象材料的不同性质，具象思维便可以被分为感觉思维、情绪思维、动作思维等等类型。

感觉思维是以感觉物象为思维材料或媒介的思维活动，所谓感觉物象即感觉的感知。根据感觉物象性质的不同，感觉思维还可以分为视觉思维、听觉思维、嗅觉思维、触觉思维，等等。

在日常生活中，复合物象的具象思维是经常运用的，这时思维之流中往往既有外界事物的物象，又有自身感受的物象；感觉思维和其它各类单一物象的具象思维一般是无从发展的。这是因为生活中的具象思维主要是在人们从事与肢体活动有关的体力劳动、体育运动等操作活动中进行的，操作对象和操作环境都比较复杂。例如前面提到的打篮球、修机器等例子。但是，比较简单和低极的感觉思维还是可以在日常出现的。当我们去商店买布的时候，常以眼观手摸来帮助判断布料的质量，看它的光泽纹路，摸它的软硬厚薄，思维随目光之游移和手指的滑动而进行，这时以视觉和触觉物象的变化为材料的感觉思维，或者说视觉思维和触觉思维，就已

经产生了，而且在起重要作用，尽管这其中也有抽象思维活动参加。我们在品尝美味佳肴，或者品茶、品酒，细心分辨舌尖上滋味变化时候；我们追随着微风送来的花香，寻找园林中某一角落的花丛的时候；味觉思维和嗅觉思维便常常是主要的思维活动形式。有些特定的工作要求从事者有特殊发达的某一种感觉思维。例如音乐指挥家的听觉思维想必非常发达，他在工作中时时刻刻都要捕捉和分辨旋律与和声的音色、音量，乐曲进行的节奏、速度等等，这是他进行创造的基础；而画家的视觉思维，也应当是出类拔萃的。

日常生活中的这些感觉思维活动虽然可以发挥重大作用，但它们还是简单和低级的。这是因为，在这些感觉思维活动中，思维并不能主动操纵和控制其物象的变化，它只能消极地追寻、辨别而不能积极地变革，它只是连续的变化着的系列的感知以及对感知的识别，所以它还不是成熟和发达的感觉思维，而只能是感觉思维的前身和雏形。但我们承认它是思维活动，要高于单纯的感知，这不仅仅是由于在此过程中物象之流或意识之流已经形成，还因为追寻和辨别运动着的物象这一活动本身，已经包含有解决问题的因素。酒的好坏，布料的优劣，不正是从触摸和品尝中得知的吗？这里有一点需要说明：感觉思维中的感觉辨别是指对事物感受的变化，它不是抽象的认识，而是直接的体验。尽管抽象判断也会参与其中。

练功入静中的感觉思维完全不同于日常生活中的感觉思维，它从最初产生开始，就是由意识主动把握的，就是创造性的思维活动。

这首先是因为，入静操作之前的一系列要求，已经为感觉思维的发生发展创造了优越的、在日常生活中难以获得的条件。入静前要求选择清静的场所，要求双目轻合，收视返听，注意力集中于自身，这就从主客观两个方面最大限度地排除了外环境中的各种刺激。入静前要求摆好姿式后，身躯不再动摇，四肢不在活动，于是自身肢体运动的刺激也被排除了。入静前还要求排除纷纭的思绪，最好什么都不要想，凝神静气，准备练功，这就把日常的抽象、形象乃至具象思维活动全都抛开了。这样，内外环境的一切刺激都被减到了最低限度，而没有刺激也就无所谓反应了，大脑便成为"真空"。于是，一张白纸，好画最新最美的画图，这画图便是入静中的感觉思维活动。

既然是感觉思维，那么首先当然要有感觉。排除了内外环境的一切刺激，感觉又从何而来呢？

回答是这样：入静中所需要的感觉，是主观诱导出来的。之所以说入静中的感觉思维一开始就是创造性思维活动，其原因就在这里。入静过程中感觉的产生，与日常生活中感觉的产生是完全不同的。

在日常生活中，感觉是各种感受器对体外实在刺激的反映。例如我们走在大街上，过往的行人，来去的车辆，琳琊满目的橱窗，参差不齐的树木，给我们以形形色色的视觉、听觉等外部的实在刺激；如果我们因饮食不洁而引起腹痛，或因伤风感冒而引起头痛，那么这些刺激来自体内，它们也都是实实在在的。对于实在的刺激来说，不论它们来自体内还是体外，感觉的产生都是被动的，即先有刺激，然后才能

有反应。这里不排除意识在选择这些刺激方面有一定的主动性，例如两个人迎面走来，我们可以有选择地只注意其中之一，而不去注意另一位。但无论怎样选择，对于选定接受的刺激，感觉的产生还是被动的。

入静过程中感觉的产生则不同，它们不是体内外实在刺激的产物，而是主观意念诱导的结果，它们是“想”出来的。入静最初的感觉大都是放松和安静，这松静的感觉尽管和外环境的清静与肢体姿式的舒展等实在刺激有一定关系，但往往主要是练功者松静意念暗示的结果。至于入静高层境界中“恬憺虚无”的感觉，更是通过主观意念不断暗示诱导而产生的，内外环境中都不曾有也不可能有关于恬憺虚无的实在刺激。总之我们看到，入静过程中感觉的产生，是精神变物质，是从心理到生理的转化，因而它首先是一个练功者可以自己把握的心理过程，日常生活中感觉的产生则则与此相反，它是物质变精神，是从生理到心理的转化，首先是一个下意识的生理过程。

正是由于日常生活中感觉的产生与练功入静中感觉的产生有如此之不同，在此基础上各自发展起来的感觉思维，就有了不同的起点。前者一开始就是被动的，接受性的；而后者初出茅庐便是主动的，创造性的。

入静中诱导感觉产生的思维操作活动，一般首先需要以练功者过去在实在刺激作用下产生同类体验的经验为中介，以之为借鉴和过渡，从而唤起所需要的感觉。这是一个从抽象思维或形象思维过渡到具象思维的过程。通过抽象暗示、形象诱导，最终而达到具象体验。例如可以通过“恬憺虚

无”的词语概念，想象恬惔虚无境界应具备的感觉表象，再通过“恬惔虚无”的感觉表象而诱发“恬惔虚无”的感觉物象。关于诱导入静感觉产生的具体操作程序和步骤，将在下一章中作详细讨论。

入静中感觉的产生，只是入静感觉思维发生发展的第一步。接下去，思维便要驾驭感觉，使其按预期的方向演变，这才是感觉思维的“本职工作”，才是它大显身手的时候，才表明它已经完全确立和步入成熟。对感觉变化的驾驭与对感觉发生的把握是不同的。在诱导感觉产生的时候，尚需要借助概念、表象而唤起物象，也就是还离不开抽象及形象思维。而在操纵感觉变化的时候，感觉思维已经可以独立工作了，即思维可以直接对感觉进行加工。思维将随心所欲地控制感觉，将它进行各种“变形”。我们知道，在所有具象思维活动中，思维的发展和思维对象的运动变化都是重合在一起的，思维都直接把握事物之活动的物象。因此，在入静的感觉思维操作中，思维活动与感觉变化也是重合在一起的，或者说融为一体。这如果用气功学的术语表达，那就是意到气到，气到意到，意气合一，意为气之主，气为意之用。

回过头来看一看日常生活中的感觉发展变化，会发现它还是按照被动的道路向前走的。实在的刺激变了，它才跟着变。例如光线刺激的强弱变了，视觉会起相应的变化；声音刺激的强弱变了，听觉会有相应的变化。如果实在的刺激消失了，感觉也就随之消失。由于它始终不是独立的操作活动，建立在这类感觉基础上的感觉思维也就始终是简单和低

级的，无法与入静中的感觉思维同日而语。

入静过程中意到气到，意气合一，思维驾驭感觉物象向恬憺虚无的高层境界演变的过程，是入静感觉思维最活跃最壮大的阶段。它按预定的方向完成各种感觉的扩大与缩小，加强与减弱，稳定与转化，从而把入静的境界一步步向前推进。这个阶段的持续时间一般是比较长的，从入静过程的开始直到接近尾声。入静调心的操作活动，主要在这一段完成。这也是下一章重点讨论的内容。

此后，在入静过程趋向完成，或者说接近达到物我两忘之最高境界的时候，感觉思维的活动将发生很大变化。当然，这变化是逐渐形成的，但到此时才比较鲜明。

感觉思维活动从积极转向消极，这是最容易体会到的变化。这个变化最明显的特点，是感觉思维活动由创造变为追随，即它不再主动地驾驭感觉物象的变化，而只是追随着它们。这是因为，入静所需要的特定的感觉状态已经被诱导出来，并充分发展起来了，它已经能够稳定下来，不再漂移和变化了。气功术语中“定景”一词即指此而言。这正如孩子已经出生，而且到了成年，父母可以不必再费心管教了。入静感觉思维的创造性任务此时已基本完成，剩下的任务只是维持和照看，因此，追随一下就够了。于是我们发现，此时感觉思维的性质向日常生活中的感觉思维靠近了，它仿佛退回到了低级状态。

但仅这样看是不全面的。入静中处于消极状态的感觉思维并不是不存在创造活力的感觉思维，而是因此时不需要运用这种活力，而把它妥善“收藏”起来的感觉思维。一旦需

要运用创造变革能力，例如入静已达到的境界为某些不良感觉干扰或打断，消极状态的感觉思维会马上振作起来，回复到积极状态，清理和消除不良感觉，再次把入静的境界推向前进。这好象孩子尽管成人了，如果误入歧途，父母还是要纠正的。古人描写入静高层境界的状态时说，“意气俱静，无无亦无，一灵独觉。”这“一灵独觉”是什么？即是处于消极状态的感觉思维所保持的一线警觉。这一线警觉是要时时保持的，如果丢弃了，便可能在恍惚之中出现偏差。

入静过程中感觉思维的积极状态和消极状态，可认为是感觉思维的“活动期”和“休息期”。在感觉思维发展的全过程中，活动期和休息期始终是交替的。入静之初，所需要的感觉被诱导产生，此后又需要成长壮大，这期间感觉思维多处于积极状态，即活动期，但这并不排除其中有短暂的相对消积的休息期。例如在入静境界达到一个新的层次，尚处于稳定积累之时，感觉思维的运演活动就比较平和。当入静达到高层境界，感觉思维的活动总体上处于休息期，但这同样有可能穿插着一次或数次短暂且相对积极的活动期。因此，积极感觉思维和消极感觉思维的划分不是绝对的。

入静达到高层境界时，感觉思维活动的又一个变化是由自我觉察转为下意识，或者说，由显意识转为潜意识。应该承认，思维都是可以觉察的，是显意识范围内的活动。它必须有可察之“象”——无论是抽象的、形象的还是具象的——在运动或流动，非此便不成其为思维了。潜意识或下意识活动不显任何类型的“象”（人们对潜意识活动的察知，往往是因对它的又以呈“象”的形式回归到显意识中来的活动结果

进行反思而获得的，它的具体活动过程，人们是一无所知的），因此也就谈不上是思维活动。说感觉思维由显意识转入潜意识，其实也就是从存在转到不存在。感觉思维于显意识与潜意识之间出入游移，在主观意识上就是时有时无、若有若无。那么为什么不明明白白地说穿，还要采用从显意识转入潜意识的说法呢？这是出于这样的考虑：此时形成感觉的心理活动方面虽然停止了，但生理活动方面尚未停止。感觉的形成是心理活动和生理活动的统一，其中任何一方面的暂停并不意味着另一方面也作出同样的反应。我们走在街上时，对迎面而来的人可以去看或者不看；但我们不去看时并不意味着迎面而来的人已不存在，人家还在走自己的路。同样，在入静高层境界中，意识不去体验那些足以引起感觉的生理活动，并不意味着那些活动的消失，它们还在继续活动，而当它们继续活动的结果时或返回显意识而被感知时，和以前相比，感觉已经有了改变。此外，之所以认为这些活动是感觉思维活动的继续，更主要的是在于，这些没有被意识到的生理活动在"无人控制"之时，仍按原来预定的方向变化发展，如先前在显意识中受感觉思维驾驭时一样。例如，处在感觉时有时无，若有若无的恬憺虚无境界中，这个境界并不因"时无"或"若无"而终止，每次转回到"时有"、"若有"时，它不但依然如故，而且往往还向前发展了，境界更深远了。因此，感觉思维活动虽然停止了，但它的影响犹在，说它转入了潜意识大概还是恰当的。

感觉思维活动在入静高层境界到来之时，总的趋势是减弱的。从积极转向消极，从显意识转入潜意识，便是这总趋

势的体现。

我们已经知道，入静的最高境界是"物我两忘"，此时一切意识活动都已趋于静止，感觉思维活动当然也不例外，它也要"退休"了，心安理得地"退休"，因为它已经出色地完成了自己的任务——诱导产生并充分发展了入静的感觉体验。

以上大体勾画了入静感觉思维活动发生发展的全过程。应当申明，在入静调心的思维操作活动中，除感觉思维外，其它形式的思维活动也是存在的，但感觉思维活动居于主导和中心地位。前面已经说过，抽象、形象、具象三种思维形式是不能截然分开的，因此，在入静过程中，抽象、形象思维也是经常参与的，只不过它们不居于支配地位。

从个体或种系的具象、形象、抽象思维形式发生发展的顺序来看，入静过程中，练功者从日常以抽象思维和形象思维为主的思维活动，过渡到具象思维中的感觉思维活动，是一种思维形式的回归。这种回归从人类思维的种系发生上说是回归先天，而从个体思维发生上说则是返老还童。众所周知，回归先天和返老还童是我国古代许多气功流派，尤其是道家气功的主导思想。由此看来，入静过程中的这种思维形式的回归，正是与古代圣贤们的追求相一致。更令人惊异的是，这种回归不仅仅体现在思维形式上，而且还体现在思维内容上。因研究幼儿心理而颇负盛名，对思维发展学说作出卓越贡献的瑞士心理学家皮亚杰，在他的名著《发生认识论》中说过这样一段话："……婴儿把每一件事物都与自己的身体联系起来，好象自己的身体就是宇宙的中心一样—

但却是一个不能意识其自身的中心。”如果用这段话作为入静高层“天人合一”及“物我两忘”境界的注释，简直是太绝妙了！

能说这仅仅是巧合吗？入静的高层境界与幼儿的意识境界巧合（从形式到内容）；二十世纪大科学家对幼儿心理的表述与两千多年前老子庄子对气功境界的表述巧合，这当然可以是一种解释。但如果不是从偶然性，而是从必然性角度来分析这种现象，便可以发现，这恰恰是从思维科学的观点上说明了回归先天、返老还童是可能实现的。人的思维，无论从形式上，还是内容上，都可能通过入静过程回到远古时代，回到襁褓之中。当然，这种回返不是简单的倒退，而是螺旋式前进或上升，是否定之否定。人类及婴儿意识活动之萌芽中包含的具象思维内容，只能够赖以平衡和协调原始人类与环境之间的最简单联系以及人生之初的主、客体关系，而以此为渊源高度发展起来的感觉思维和动作思维等具象思维形式，则能使人实现身心的自我调控，完成复杂精细的操作活动，前后差距之大，有如天壤之别。

感觉思维作为入静过程中的主要思维活动形式，与其它思维形式相比较，它的存在条件是否很特殊呢？其实不然。只要认真考虑一下就会发现，其它形式的思维活动也有其相对特殊的存在条件。我国思维科学的奠基人之一，著名科学家钱学森曾提出，人体有三种功能态，即清醒态、睡眠态和气功态。如果我们将思维形式与人体功能态相对应，大体上可以做这样的划分，人在清醒态思考问题的时候，以抽象思维为主；在睡眠态的梦境之中，各种具象思维均较多见；在气功

态入静过程中，感觉思维居支配地位。这样的划分当然只有相对的参考的意义，但它毕竟可以提示，思维形式同世间万事万物一样，也有其存在的条件。

如此，感觉思维的存在条件还特殊吗？

（三）情绪思维

情绪研究是当代心理学研究中明显薄弱的一环。不仅情绪的定义迄今为止没有统一，就连它是不是一种具有独立意义的心理过程或心理状态甚至都有争议。当前的情绪理论很多，有认知理论、行为理论、生理理论等，可以说是五花八门。然而正是理论的众多纷纭，说明每种理论都不足以完全解决问题，否则有一两种就够了。这正如同治某一种病的药物越多，说明每种药的疗效越不理想，如果有特效药，一两种足矣。

情绪是什么？它是体验，又是反应；它是冲动，又是行为。情绪状态至少要由情绪体验、情绪表现和情绪生理这三种因素组成，它是身心复合的一种机体状态。然而，我们研究入静过程中情绪变化的机理，主要是把它作为一种体验过程来把握的。我们主要取情绪是一种体验的定义。正如同主要取思维是意识流的定义一样。关于情绪的这个含义或定义，“入静的境界”一章中已经作了表达。在那一章中还提到过，入静过程中的情绪体验总是伴随着感觉体验而出现的。

本书之所以将情绪主要作为体验对待，是因为在入静过程中，情绪思维所能把握的主要只是情绪过程的体验部分，对它的表现部分或许也能有些微小的把握（如面带微笑），

而对于它的生理部分则完全不能把握。这和感觉思维过程中思维只能把握感觉体验的变化，而对感觉变化的生理机制一无所知一样。

情绪思维是以情绪体验，即情绪物象为思维材料的具象思维形式。

入静过程中情绪思维的机理与感觉思维的机理是相似的。情绪思维的发生发展过程也是由主观意念诱导和驾驭的，也有抽象、形象到具象的转化过程。入静情绪心境的诱导往往在入静前的准备工作中就开始了。例如站桩功的一项要求，就是在闭目入静前平心静气，默对长空，静立片刻。这其中当然有对呼吸和意念的调整，但最主要的是安定情绪。而这时调整情绪的方法，即是以头脑中安定情绪的意念来诱导出安定情绪的体验，而在有了相应的体验后，又逐渐深化之。这样一个思维操作情绪的过程与思维操作感觉的过程是完全一致的，只要参考感觉思维中的有关论述就完全可以理解，没有必要重复介绍了。以下主要谈一谈情绪思维与感觉思维的区别与融合。

首先，情绪体验和感觉体验有若干不同的特点，例如，感觉体验可以是局部的，也可以是整体的。腰疼、腿疼、手指发麻，这是局部的；而失重感、忘我感、平衡感多是整体的；饥、渴等机体感觉或内脏感觉，大概也应该算是整体性的。情绪体验就不同了，它总是整体性的，而不能是局部的。没听说有人手或脚感到很恐惧，或背部感到愉快的，恐惧或愉快都是整体的。但这种情绪体验的整体性似乎又不象平衡感、运动感那样多少有些肢体感觉的倾向，它更象是机体感

觉或内脏感觉。因此，在情绪思维活动中，思维对情绪规模方面的操作就不包括扩张或压缩其范围的内容，而只注重于操作其程度的增减，例如保持低强度的心境状态，不使之出现激情和应激状态。

在情绪体验中，情绪种类之间的区别亦不象感觉种类之间的那样清晰。痛、痒、酸、麻、胀等感觉即便很轻微也容易区别，不会把痛混同为痒。情绪体验就不然了，较为强烈的情绪当然不难区分，例如愤怒和快乐；但细微的情绪，例如轻微的遗憾和略有失望，大概就不那么好辨别。人们之所以把所有的情绪体验归为愉快及不愉快两大类或两极性，也说明了各种细致情绪类别的界限是比较模糊的。这一点使情绪思维中对情绪类别的辨析，不必象感觉思维中对感觉的辨别那样精益求精，只要囫囵吞枣就可以了。这样，驾驭情绪类别之间的转化，也就随之比较简单了。

另外，在情绪调节中，面部表情，呼吸运动乃至肢体的姿式和松展程度都能有直接作用。眉头舒展，呼吸平缓，肢体安和都能够直接促进良好情绪的产生。但这些对于感觉却没有直接作用，头痛的时候，即使眉头松开了，痛也还是痛。情绪与上述一些行为活动的有机联系，体现出了它的行为特征。因此在入静过程中调节情绪，调整行为活动也是必要的手段之一，而不仅仅依靠情绪思维操作。

总之，情绪思维比感觉思维要简单一些，只限于驾驭情绪的主要类别和强度，且它还可以得到一些行为调节的帮助。故情绪思维和感觉思维虽然总的机理一致，但细节上内容上还是有不少差别的。

下面我们来看看，情绪思维在入静过程中有那些独特的作用。

情绪与抽象、形象思维活动，尤其是与形象思维活动的联系十分密切。我们听到动人的演说或看到壮观的场面，情绪就会激动起来，而且在回忆中再现这些场景时，仍然会感到热血沸腾。那么反过来，起伏不定的情绪也往往会加快思维的节奏，打乱思维的逻辑，导致思绪万千。因此，在入静过程中，情绪的波动和杂念的多少是结合在一起的。心潮难平则杂念纷纭， 心绪平定则杂念消逝。 在此意义上我们可以说，安定情绪即是排除杂念。入静的操作实践也已经证明，从安定情绪入手去排除杂念，往往事半功倍；而只是就事论事地排除杂念，来一个堵一个，不去平息起推波助澜作用的情绪因素，是难以取得良好效果的。另外，我们已经知道，淡淡的轻松愉快的情绪心境在入静境界的构成上有举足轻重的作用。它常如底色和背景一样衬托在感觉体验之后，奠定了入静境界的基调。如果把入静的整个境界比作深邃的夜空，那么，情绪体验尤如广阔的深蓝色的苍穹，而感觉体验则是这苍穹中闪烁着的点点繁星和出没于云海之中的清冷的明月。

情绪还因带有行为色彩而能够直接影响调息和调心活动，因此还可以从这两个侧面上影响入静的进程。例如平息情绪即可平静呼吸，等等。

情绪思维有其独立性，但更多的是与感觉思维关联在一起。在入静过程中，情绪体验和感觉体验融合在一起，共同构成入静境界的体验。感觉之星月往往沉没于情绪之夜空

中，融化开来，均匀分布在寥阔苍穹的每一个角落，与之合二为一。入静之初，“松静”是最常用的诱导意念，松和静这两个字选的是太妙了。妙在哪里？妙就妙在它们是双关的，松静既可以是感觉，也可以是情绪，它们既是感觉的诱导意念，又是情绪的诱导意念，真乃事半功倍，一箭双雕。由此可见，情绪思维和感觉思维在最初产生的时候，就是“双胞胎”。入静最高层次的境界“恬憺虚无”、“物我两忘”也一样，也是二者融一的境界。故在入境过程中，情绪思维和感觉思维的关系始终是合大于分的。我们在论述其中之一时，往往也就同时论述了另一个。

由于在入静过程中感觉思维比情绪思维复杂，感觉体验比情绪体验鲜明，感觉变化比情绪变化丰富，因此本书在讨论入静的思维操作机理及过程时，以感觉思维作为代表，把情绪看作是感觉的伴随者，把情绪思维看作是感觉思维的伴随者。但这并不意味着贬低情绪思维的价值或抬高感觉思维的作用，而只是为了避免叙述的累赘和讲解的重复。

（四）大脑的生理生化活动

大脑是人的心理器官，心理活动是大脑的机能。在探讨了入静调心的主观操作过程，即感觉思维和情绪思维的心理活动过程之后，让我们再来看看大脑在进行这些心理活动的时候，目前可以观测或推测的生理生化变化，由此我们可能对身心统一的入静状态的另一个方面有所了解，从而提高对气功入静态本质的认识。

入静过程中大脑皮层生理活动的变化可以通过脑电图来

观察。一般说来，此时脑电图上的α波的活动增强，波幅增大，频率减慢，节律平稳，而且皮层各区域的α波趋向同步化，有些练功者在入静过程中还可以出现θ波和δ波。脑电图上的α波是反映大脑皮层安静状态的波形，它是中速波，通常人们在闭目养神时即出现这一波形。θ波反映大脑皮层抑制过程加强，是人们在昏沉状态下出现的波形，多见于困盹时或被催眠时，θ波比α波慢。δ波是大脑皮层抑制的波形，它在睡眠状态中经常出现，它比θ波还要慢。

可以看到，入静过程中脑电图上出现的这些波形与静息、催眠、睡眠等状态的波形有相同之处，但它们又有不同于上述诸状态波形的一些特点。例如，静息状态，即闭目养神时，α波的波幅比入静状态的α波低，稳定性也差。催眠状态时θ波多出现在α波减弱或消失的基础上，但入静时θ波的出现，却是在α波增强的背景上，也不伴随昏沉现象。在睡眠状态中，脑电图呈阶段性的变化。睡眠开始时，α波的振幅偏低，周期缩短，进而α波消失，纺锤波出现，然后继以同步化的δ波，进入慢波睡眠阶段。经过一段时间后，便进入到同步化的快波（β波）睡眠阶段。在较长时间的睡眠中，快波睡眠和慢波睡眠要交替若干次，最后移行为觉醒状态。入静过程中虽然也可能出现δ波，但主要是α波的活动持续增强，其δ波的偶然出现，仍然是在α波增强的背景上，如果δ波居主导地位而α波只是偶然出现，那么这个练功者极可能是睡着了。从以上的比较可以得出结论：入静过程中大脑处于一种独特的，不同于静息、睡眠和催眠的功能状态。

分析入静时脑电图的图形意义，可知入静时大脑皮层的

活动处于主动性内抑制过程。入静时大脑皮层的抑制与睡眠时大脑皮层的抑制有所不同。睡眠是大脑在脑干网状结构上行激动系统抑制的基础上，被动地进入广泛性抑制过程的结果；但入静时大脑是在网状上行激动系统仍然发挥作用的情况下，主动进行抑制活动的状态。

入静时大脑的这种主动性内抑制状态有助于大脑功能的调节、恢复和改善。脑电图分析表明，入静过程中α波的变化是具有特征性的、最有意义的改变。这种改变提示大脑高级神经中枢耗能减少、负熵增大，整合功能加强，和协状态改善。

基于大脑功能的加强和改善，入静过程中下丘脑——垂体——肾上腺轴系统会发生一系列效应性改变，从而显示出整体性的影响。下丘脑是植物神经系统的高级中枢，下丘脑的活动直接影响植物神经系统所属的交感神经与副交感神经系统。入静过程中，副交感神经系统的活动常常趋于生理性增强，这种增强有利于减少机体的消耗，休整机体的功能，从而起到保护机体，增进健康的作用。

从生化方面看，入静可使大脑高级神经中枢某些神经介质的分泌有所变化。现已知5——羟色胺的分泌是增多的，而5——羟色胺的变化与人体各种感觉体验和情绪体验有关。这或许可从它与致幻剂的联系中得到说明。

人们都知道，服用麦角酰胺或大麻类毒品会使人产生欣快舒适感和一系列幻觉体验。例如看到鲜明的色彩，听到优美的声音；也可能看到过去经历过的事情或类似天堂的幻景；致使精神振奋，情绪愉悦。这时，意识尚保持一定程度的清

晰。这些均与入静达到一定层次时的体验非常相似。据报道一些印第安人的部落在宗教仪式上，常常集体服用具有致幻作用的植物，以达到超然出世，与神仙对话的目的。这大概是有点“入魔”了。致幻剂有成瘾性，而在某种意义上，练功入静也有成瘾性，尝到入静体验之甜头的人是非常难“戒掉”练功的，当然，这种成瘾性不象毒品那样，一停就出现各种不适症状。

致幻剂为什么具有上述致幻作用？药理学研究认为，是因为它们与中枢神经介质5——羟色胺的结构类似。多种毒品的结构都起码有一部分与5——羟色胺的结构相近。服用致幻剂后，由于结构近似，它们便常常同5——羟色胺一样，鱼目混珠地作用于相同的神经突触。于是，5——羟色胺就“多”了起来，产生了各种情绪和感觉体验。入静过程中，5——羟色胺的增多是生理性的，而服用致幻剂的增多则是虚假的，这种虚假的增多可能导致5——羟色胺分泌的实际减少，从而出现由于5——羟色胺不足而引起的委靡不振等戒毒症状。服用致幻剂的危害由此也可以略见一斑。

从上面介绍的一些入静过程中大脑的生理生化活动来看，入静时大脑活动变化的机理是十分复杂的，它所起的作用也是多方面的。目前有关入静过程和状态的大脑生理生化研究正逐渐深入，可望在不久的将来有令人瞩目的进展，从而不但使人们对练功入静的机理有更为深刻的认识，还能获得迄今为止尚未能建立的具备客观指标的入静检测手段。

二、调息机理

息是气息，古人称一呼一吸为一息。调息便是对呼吸运动的调整。调息是入静过程中一项重要的操作活动，它的成功与否对入静有直接影响。把以"三调"操作为内容的养生健身运动定名为"气功"，也从一个侧面反映了人们对调息的重视，虽然这里气的涵意要比呼吸之气远为广泛。

（一）对呼吸认识的深化

重要的事情不一定引起人们的注意；而人们注意的事情不一定十分重要。这个道理是平常而又深刻的。呼吸对于人体生命活动来说，具有头等重要的意义，但一般人们根本就不去理会它，就是科学界对它似乎也不够重视，否则对大气污染的治理可能会更有成效。人可以几天不吃饭、不喝水，对饥渴有一定的耐受力，但只要几分钟不呼吸就会死去，这是众所周知的事实。然而也许是因为呼吸来的太容易了，无须人们去刻心尽力地谋求，因此很少引起重视。大自然的空气似乎是无穷无尽的，尽管去呼去吸就是了，它不象获取粮食那样需要付出艰辛的劳动。

容易的事情人们就不去探索，这是普遍现象；而不去探索就所知甚少，因此人们了解不多的事情常常是最容易的事情，例如呼吸。但是，数千年前创立气功的古代圣贤们似乎比现在的人们要重视呼吸，气功中的调息活动正是抓住了呼吸这个对人的生命活动具有头等重要意义的事情大大作了文章。他们似乎懂得，既然呼吸对人的生命是头等重要的，那

么对它做哪怕是微小的调整，也可能对整个生命活动发生深刻的影响。气功锻炼的实践证明，情况正是如此。现代越来越深入的呼吸生理研究也证明，呼吸的作用远不仅是吸入氧气和呼出二氧化碳。

据报载，苏联科学家的研究成果说，他们发现新几内亚的巴布亚人每日蛋白质的摄入量大大少于机体的日消耗量，大约只有消耗量的50%左右。然而巴布亚人的身体很健康，并没有蛋白质缺乏的症状或疾病，看来他们实际的蛋白质摄入量并非不敷支出。那么其余的那些蛋白质从何而来呢？研究表明，其秘密在于呼吸。那里的人们能够通过呼吸从空气中摄取氮，然后在体内自行合成蛋白质。就象大豆能通过呼吸摄取氮，在其根瘤菌上合成蛋白质一样，巴布亚人的胃里有某些细菌能够利用空气氮制造蛋白质。巴布亚人有的能力并非人所共有，但既然他们可以有，别的人们为什么不可以在一定条件下也有呢？

古书上有这样一个例子：陈仲弓著的《异闻记》上记载说，某郡有个名叫张广定的人，因为乡间发生动乱欲出走避难，但因为身边有一个年仅四岁的女儿而颇费踌躇。最后他决定忍痛弃女，遂将其女用绳索缒入村边的一座大古墓里。三年后，乡间动乱平息，张广定回到家乡。他想到去古墓中收拾女儿的尸骨。谁知到那里一看，他女儿竟安然坐于墓中。最初他以为是闹了鬼，后来女儿认出是父亲来了，喊他爹爹，他才确认女儿未曾死去。问起缘由，女儿回答说："开始几天也感到饥饿难忍，后来看见墓角上有一物伸颈吐气，却不吃什么东西。于是我也效仿那物伸伸颈，吐吐气，

这样一日一日过去，再也不觉饥了。”张广定听后便搜寻墓内究竟有何物，找来找去找到一只大乌龟。原来他女儿是模仿龟息而得生的。此例中的女孩通过呼吸从空气中获取营养成分的能力已大大超过了巴布亚人，而且她的能力是“学”会的。这就提示了人人都可能通过某种训练而获得这种能力。当然，这一则奇闻是否真有其事无从可考，但如果把这事情与近年来人们在练功过程中发生的“辟谷”现象联系起来看，它是事实的可能性就相当大了。我们知道，龟息是练功的一种呼吸形式，辟谷不就是通过练功“学会”的吗？

据《瑰宝之光》一书记载，一位名叫徐小胜的姑娘，听了几次严新气功师的带功报告，自己也学练气功。自1987年10月3日到1988年2月12日，她辟谷133天，其中有106天不吃饭和其它食物，连续87天不喝水。如果尝试着吃点水果喝点汤，就会引起恶心，胃和全身都难受，只好不吃不喝。然而她精神很好，体力强，有时甚至觉得比辟谷前还有劲儿，每日照常做许多家务活。由于精力旺盛，睡眠也相对减少，有一段时间每夜躺十几分钟就行了，睡多了反而不舒服。隆冬时节，在屋外只穿毛衣也不冷。她后来恢复进食，还是因为自己想努力结束辟谷才开始的，否则还可以继续辟谷。她的这段经历使我们想到，那则奇闻中张广定的女儿很可能是在学习练功的过程中出现了辟谷现象，因而三年不食仍得以维持生存。

所谓辟谷，是指在练功过程中出现的不吃不喝，但精神旺盛，精力充沛的现象。辟谷现象近年来多有报道，可见它在练功过程中的出现并不罕见。但须注意，如果不吃不喝而身体日衰，那就不是辟谷，可能是病态了。

关于辟谷的机理目前尚缺乏深入的研究，但有一些推测和设想，也有一些初步的观察实验。其研究的具体思路不外两个方面：一是从减少消耗方面考虑；一是从开发除饮食外的其他摄入途径方面考虑。前者的研究从测量基础代谢率、脉搏、心率等变化来证实入静中机体的能量消耗非常低，甚至低于睡眠时；同时将入静状态与动物的冬眠状态进行类比，动物冬眠状态可以不吃不喝不动数月而维持生命，这从现象上看，的确与入静与辟谷很相似。后者的研究则即如刚才提到的巴布亚人从呼吸中摄取氮而合成蛋白质的事例类同。练功中呼吸的概念被扩展的相当宽泛，呼吸的方法技术也被多方探讨。据考，练功时各式各样的呼吸有一百多种。例如有仿龟、蛇的冬眠呼吸，有仿泥鳅、蟋蟀等声音的仿声呼吸，有动作呼吸、部位呼吸、五音呼吸、七情呼吸、环境呼吸，等等。另外，到胎息阶段，实际上可察的呼吸已停止，似乎整个身体已直接与宇宙大气进行物质交换了。这些特殊类型的呼吸是否可摄取大自然除氧气外的营养成分，以直接供机体生命之需要，尚属疑问。但从《异闻记》的那段记载来看，特殊形式的呼吸是可能有这类作用的，亦可能是形成辟谷现象的直接原因之一。

总之，人们对呼吸作用的认识正在一步步加深。除了研究日常形式的呼吸之外，气功锻炼中各种特殊形式的呼吸更引起研究工作者的兴趣。气功武术中有些特殊的呼吸形式是与特异功能联系在一起的，如硬气功、轻功等均与呼吸关系密切。看来呼吸与人体生命活动的联系是多方面的，十分复杂的。研究呼吸操作，即调息的各种奥秘，无疑是揭开气功

之谜乃至生命之谜的重要途径之一。

（二）入静呼吸形式

现代生理学告诉我们，日常的呼吸形式是肺呼吸。氧气和二氧化碳在肺泡中进行交换，途经气管和支气管，在口鼻出入。生理学中还有细胞呼吸的概念，或称内呼吸。肺呼吸也叫外呼吸。我们谈的与入静操作有关的呼吸，大都属外呼吸范围，达到胎息或体呼吸水平的练功者，可能体验到内呼吸，即能感受遍身细胞的呼吸出入。但这终归只为少数功夫高深的人所掌握。对于绝大部分人来说，可以操作的还只是外呼吸。

现代生理学中关于肺是呼吸器官的认识与中医学中的认识大体是一致的，但还是有些区别。中医学认为“肺朝百脉”，即人体的血脉均朝会于肺，这与生理学中血液流经肺部时进行气体交换，进行吐故纳新的理论相合。但中医学又认为“肺合皮毛”，司全身皮肤毛孔的开合。这样一来，全身呼吸的可能性就存在了。既然肺主管全身毛孔的开合，它就有可能通过全身毛孔进行呼吸，而不必仅通过口鼻与外界进行气息交换了。事实上，练功入静时体呼吸形成之初，正是感受到了全身毛孔的气息交换，那时口鼻的呼吸似已停止，只觉气息遍身出入，绵绵不已，仿佛皮肤不再是机体与外界的屏障，而是无所阻碍的通道了。因此，体呼吸的操作虽然在现代生理学看来是不可能的，但从中医学理论的观点看，则有可能实现。

然而练功入静呼吸形式的变化不仅仅是一个体呼吸，况

且用“肺合皮毛”的理论来解释体呼吸，也还没有动摇肺在呼吸中的主导地位。入静中有些呼吸形式的操作是完全不同于肺呼吸的，例如最常用的丹田呼吸。注意，这里所强调的不同主要是指操作方式，即主观体验和控制的不同。

达到丹田呼吸水平的练功者都会体验到，此时呼吸的支点（气息出入的终点）是在丹田，而不在肺。呼吸气息的出入是由丹田开合决定的，与肺的舒缩无关。而且，似乎肺已经不再舒缩、不再活动了，它的工作已完全由丹田接替。气管好象延长了，它向下伸延，直贯丹田；气息从口鼻直出直入丹田，中间并无阻隔。丹田在哪里呢？若从呼吸出入与丹田开合的运动中去体验，丹田的部位就是腹部膨胀后向回缩入时，四周的力向内压缩的集中点，即呼吸支点。此时可感知的呼吸操作中心就是丹田，呼吸的体验与肺呼吸时完全大相径庭。

入静中还可能有百会呼吸、命门呼吸、足跟呼吸等等。其中每种形式的呼吸都是该部位成为呼吸的支点，呼吸由该部位控制。

从操作意义上说，气功理论将呼吸视为一种可以自由变换形式的操作活动，即可以根据自己身体的特点（例如何处是敏感点），根据练功的需要，随意变换呼吸的控制中心和出入通道。任何地方都可能成为呼吸操作的中心。

这不是太不可思议了吗？的确，现代生理学不能够解释，因而也就不能够承认这些现象的存在。按现代生理学观点，所有这些呼吸操作中心和气息出入通道发生变化的主观体验都可能是幻觉或错觉，因为目前还找不到呼吸部位发生

变化客观依据。但就练功入静过程中呼吸的操作来说，我们必须首先承认这些体验，并仔细分辨和控制它们，否则操作就无法进行。

前面已经提到，练功中不同形式的呼吸往往有不同的作用。这就提示我们，它们可能与特殊的超出呼吸范围之外的生理现象有联系，未必是单纯的错觉或幻觉。故对练功入静过程中呼吸特殊形式的研究，既要分析练功者的主观体验，又要去寻找隐藏在这些体验背后的生理、生化机制，才可能有所突破。

（三）入静呼吸机理

现代生理学研究入静呼吸机理，入静过程中肺的通气与换气功能的变化是最先被研究的课题之一。

入静多采取深慢的呼吸方法。这样的呼吸与日常平静时的呼吸相比较，潮气量（即每次呼吸的换气量）有大幅度增加，例如可以从500毫升左右增至700毫升以上。但由于呼吸的频率大大低于平静时的呼吸，一般每分钟仅有3～6次（平静时呼吸每分钟约14～16次），故肺的通气量（即潮气量×呼吸频率）则显著减少，可以从8,000～1,0000毫升减至5,000毫升以下。在这种情况下，血液中二氧化碳的含量是增高的。血中二氧化碳增高便会刺激外周或中枢的化学感受器，从而有可能引起窒息反应，促使呼吸加快，以吸进更多的氧气。入静过程中深慢呼吸持续，血液中的二氧化碳含量一直较高，然而并不出现窒息反应，这说明呼吸中枢处于一定程度的抑制状态。这对于大脑和整个机体都会产生一系列影

响。

人的呼吸中枢位于脑干延髓，在深慢呼吸时，呼吸中枢对脑干部位的一些运动性神经核团的影响往往比较大，例如对舌下神经核、三叉神经核、面神经核。实验证明，当血中二氧化碳浓度增高时，这些核团所支配的骨骼肌可能出现与呼吸节律有关的放电现象，其放电与吸气同步，且受吸气深度的影响，吸气越深越明显。呼吸中枢的活动对大脑其它部位也可以产生影响，例如有人用微电极方法测到的大脑边缘系统的膈区及背侧海马区一些神经元的呼气性、吸气性及跨时相性放电，便可能与呼吸中枢的影响有关。根据神经解剖学知识，边缘系统的膈区有到达下丘脑前核和弓状核的神经通路，而弓状核有分泌神经性激素的功能；背侧海马区与记忆功能有关；而膈区和海马区均与情绪反应有关。由此可以推测，与呼吸中枢活动相关的上述区域神经元的节律性放电现象，很可能会影响机体的一部分自我调节功能。入静时对呼吸的操作，便可能对这部分机体调节功能产生直接作用。此外，呼吸中枢的活动对大脑皮层的功能也有直接影响，它在保持大脑皮层活动状态、张力及大脑兴奋程度的恒定等方面起重要作用。有人已观察到了脑电变化中的呼吸节律。

呼吸中枢的活动对植物神经系统有相当大的影响。吸气中枢的兴奋可以广泛地扩散到交感神经系统，而呼吸中枢的兴奋可以广泛地扩散到副交感神经系统。我们知道，植物神经系统调节着许多内脏的生理活动，故呼吸节律的改变通过植物神经系统的作用，可以直接影响心肺、胃肠的功能及许多腺体的分泌功能。 例如， 胃的运动和分泌受植物神经支

配，其中副交感神经所属的迷走神经加强胃的运动和分泌，而属于交感神经的胃神经则抑制胃的运动和分泌，故加强呼气可能加强胃的运动和分泌，而加强吸气则相反。胃的运动和分泌与其消化功能直接相关，调节了胃的运动和分泌，也就调节了胃的消化功能。又如呼吸中枢的活动可直接影响脑干心血管的交感及副交感中枢，从而影响心血管系统的活动，使心率、血压等发生变化。通过呼吸操作控制植物神经有可能使人们实现对内脏活动的自我调节，使一般认为是不自主的内脏活动成为自主活动，从而大大增强了人的自我调控和适应各种环境的能力。

除了呼吸中枢的活动能够对大脑及全身产生直接或间接的影响之外，入静过程中深而慢的呼吸运动的机械作用，也对机体有广泛的影响。我们知道，为使呼吸得以顺利进行，人的胸腔内是保持负压的，即低于大气压。深而慢的呼吸可以使胸腔内负压的波动增大。一般在平静的自然呼吸时，胸腔负压从呼气末到吸气末为-3～-5—-5～-10mmHg，而深慢呼吸时从呼气末到吸气末则可达到-20—-40mmHg。这种负压的变化对薄壁的胸腔静脉可以起到一种唧筒作用，使它扩张，从而导致回心血量增加，促进血液循环，故对心血管系统的功能有直接影响。深长吸气时，血压可以下降5～15mmHg，呼气时又可恢复或微微上升，这对心脏可以起到有节律性的“按摩”作用。另外，血压在不太大的范围内有节奏的起伏，造成的节律性血管扩张与回缩，有可能对血管的舒缩功能有良性的调节作用，尤其在深慢呼吸时，血管是以舒张为主的。

深慢的呼吸运动还能加大膈肌的摆动。膈肌位于胸廓底部，在肺的下面。膈肌的运动幅度一般平均约3厘米左右，而练功入静过程中可以高达9厘米。膈肌是胸腔和腹腔的分界，它向下运动时可以把腹腔内的肝、胃、胰等脏器向下推压，造成腹壁膨出；它向上运动时，腹壁弹回，又将腹腔内脏向上推压。这种有节奏的上下推压运动可对腹腔脏器起到良好的按摩作用，在深慢呼吸时，这种按摩作用加强了，能更好地促进这些脏器的功能。例如入静深慢呼吸时胃液的分泌增多，除受植物神经变化的影响外，还与膈肌按摩作用的增强有关。

深慢的呼吸对于呼吸器官和呼吸通道本身也有良好的作用。它可以改善肺的顺应性，调节肺的血流，还可以促使肺内前列腺素的释放（前列腺素有扩张血管的作用）。深慢呼吸对克服气道阻力亦有良好效应。

以上简单介绍的主要是近年来从生理方面研究入静呼吸的一些成果。这些研究是抓住入静呼吸的若干主要特点，例如深、慢、节律平稳等进行的。除此之外，入静呼吸的研究领域还有许多处女地尚未开拓。且不说百会呼吸、丹田呼吸等各种入静呼吸形式变化的复杂机理有待探讨，就是比较简单的呼吸节奏的变化机制也有待进一步阐明。例如内养功有吸——停——呼、吸——呼——停等呼吸节奏变化，新气功疗法还有吸——吸——呼的呼吸节奏，实践证明这些不同的呼吸节奏可以对不同的疾病有治疗作用。它们为什么能取得这些不同的疗效呢？目前所知甚少。

可以说，对入静呼吸机理的现代研究，现在还刚刚开

始。

（四）呼吸与内气

谈到内气，应该首先解释什么是“气感”。顾名思义，气感即关于气的感觉。注意，这里的气不是指呼吸之气，而是指体内的真气。一般所谓气感，即是体内真气产生、充实、弥散和运行时的机体感觉。功夫高深的人还可能感受到其他人或自然界动植物的气，这也属于气感的范围。

气感与前面论述过的各种感觉体验有密切关系，但又不尽相同。有许多感觉体验是由内气活动引起的，但也有不少感觉体验与内气似无直接联系。例如，肌肤的麻、痒等感觉常常是由于内气的运行引起的；机体的失重、失形等感觉多是内气充实和弥散的结果；而幻视幻听幻嗅等感觉则在主观体验上与内气活动关系不大。大体上可以这样说：感官感觉与气感联系较少，机体感觉与气感联系较多。

由于气感和许多其它感觉体验是交织在一起的，把二者明确地区分开来有一定困难。就练功入静来说，区分它们也无大必要。狭义地看，可以把内气沿经络运行时的感觉称为气感，如气运周天；广义地看，只要是有利于入静的，趋向于恬憺虚无境界的各种感觉均可以称之为气感。这样模糊一些，反有利于宏观把握。

内气的发生发展与呼吸有密切的联系。这种联系可分为三种情况。

在入静之初，呼吸的操作，即调息，对诱导内气的产生有关键性的作用。这一作用主要是在丹田呼吸形成后开始

的。丹田呼吸的操作是呼吸之气与体内真气转化交换的过程。在主观体验上，伴随着呼吸运动而到达丹田的气息便成为内气。气趋丹田的操作与呼吸运动的关系大体是这样，吸气时丹田合，内气有待充实，呼气时丹田开，内气下降贯入。如此，在呼吸的帮助下，丹田便逐渐充盈起来了。

待丹田充实到一定程度，气机便向外萌发，内气可能沿经脉运行，也可能向四周弥散。沿经脉运行时或通行周天，或直趋病所，而向四周弥散时，整体便觉轻盈。此时呼吸与内气的关系是推动和被推动的关系，即内气的运行和弥散要由呼吸来提供动力。例如气行周天时，往往是一吸内气由督脉而上，一呼内气自任脉而下，如此周而复始。若内气向四外弥散时，呼吸则如同给气球打气的气筒，气球随着气筒的运动会越膨越大，同样，内气随呼吸的运动也会逐渐向外弥散。正如充满了气的气球会变得轻飘一样，内气贯满全身之时，身体也自觉轻飘，于是就产生了失重感。若更进一步，内气弥散至体外与宇宙真气交融，形体感觉也就模糊了。

到了入静的高层境界，呼吸与内气的关系相对反而减弱了。这是由双重原因造成的。一方面，内气已经充实发达，成长壮大，无须呼吸帮助也能运用自如了，另一方面，呼吸运动已越来越弱，口鼻的气息出入已不可察，外呼吸已趋于完全停止，这当然也就谈不上影响内气了。

总之，呼吸促使内气产生，又哺育它成长，而待内气能够自立时，呼吸便激流勇退了。

关于呼吸的气息，现代生理学已多有研究。吸入之气与呼出之气成分的区别也已经清楚。但关于内气是什么，现代

研究尚未取得突破性的进展。根据古典气功理论，内气是元气、真气，是生命活力之源。古人还认为，人体的真元之气与宇宙真元之气是联系在一起的，是宇宙真元之气的一部分。练功入静所要达到的“天人合一”，即是要将自身的真元之气同宇宙的真元之气融合为一体。这也是回归自然的终极意义。在古人看来，人和宇宙的这种联系是本质和必然的，有重要的意义，沟通了这种联系便能获得身心的健康。练功入静正是实现这种沟通的手段之一。现代生理学和心理学则认为，练功过程中所产生的内气感觉，是意识对呼吸运动的机械变化、对由呼吸中枢活动引起的相应的神经内分泌系统的变化、以及对入静时整体功能态变化的综合感知。这些变化在通常状态下一般是不被意识或意识不到的。

古人对内气的认识是宏观的，而且包含着许多哲理性，缺乏具体的细节。今人对内气的认识尚刚刚起步，只掌握了一些零星的细节，对其总体的性质尚未阐明。弄清楚内气到底是什么，对于练功入静，对于整个气功事业的发展无疑是太重要了。只有认清了内气的庐山真面目，气功科学大厦的殿堂才会有真正坚实的基础。

三、调身机理

调身是对人体姿式、动作的调整安排。这里探讨入静过程中的调身操作机理，主要是探讨各种姿式对入静的影响。

（一）入静常用姿式

入静可以选用多种姿式，一般只要是稳定、自然的姿式

均可采用。人们可以根据自己各方面的条件和情况，自由地选择一种。

入静常用的姿式大致可分为站式、坐式、卧式三类，其中每类又包括若干种，现简介如下：

1.站式

站式是站桩功的基本姿式，由于站立时四肢安放的不同，又可以变化出多种形式，下面介绍的几种形式是最常用的。

①三圆式（抱球式）

两脚左右分开，与肩同宽，两足尖微向内扣，呈内八字形（也有要求两足平行或稍呈外八字的，不甚严格），五趾轻轻抓地。双膝微屈，膝盖不超出足尖。腰部伸展，臀部似坐高凳。上身正直，含胸拔背，两臂环抱呈半圆形，如抱一圆气球，松肩、坠肘、虚腋。两手与身体的距离不超过一尺，两手指相对，相距约八、九寸，五指分开，微曲，相邻手指间约一扁指距离。头部正直，双目轻合。舌不必顶上颚，自然安放。下颌微收。姿式摆好后要求全身放松。所谓三圆式，即指足圆、臂圆、手圆。

②托球式、扶按式和提抱式

这三个姿式均从三圆式转化而来，练功的时候也可以互相替换，但不要替换过勤，以免影响入静。

托球式的其它要求与三圆式基本相同，只是站好后两臂要轻轻抬起，微向前伸，手与身体距离一尺多，两手心朝上，五指分开，不要用力，好象托着个气球。初练三圆式时如果两臂劳累，便可把双手轻轻朝上翻转，两臂微向前探，

改成此式以缓解疲劳。

扶按式的其它要求亦同三圆式，只是两臂抬起前伸后，两手心朝下，五指分开，双手如扶在桌上或椅背上，或如扶按在水面上。初练抱球式两臂劳累后，亦可转换成此式以歇息。

提抱式又叫浮托式，初练抱球式时，如肩臂感到疲劳，可以把双手往下移至肚脐下边，手心朝上，两手手指相对，距离约八、九寸，手与身的距离约五、六寸，犹如提抱着一个气球。练此式时要注意虚腋，即两臂不可挟靠身体，腋下要空虚。

③三合式

两脚一前一后，距离可按练功者身体高矮自行掌握，以站稳舒适为度，一般约二尺左右。前脚尖朝前，后脚尖朝外，摆成似八字形式，前腿微直，后腿微曲，全身体重分别放在两腿上。两腿负担体重的比例约为前三后七。左腿在前方时，左臂与肘弯成135度，肘上举。左肘向外扭转，中指、无名指及小指弯向掌心，顺其自然弯曲成虎爪状。拇指与食指成半圆形，食指独上举，高度与视线齐平。右臂下垂，稍斜向身后约二、三寸左右，右肘与右臂弯成直角，右手放在右胁旁二、三寸处，作护胁状，手指亦弯成虎爪形。右脚在前时，上述手臂姿式相反。此姿式亦要求头正，腰伸。两眼要平视独出的食指。练此姿式要做到肩与胯合，肘与膝合，手与足合。这便是三合之意。这个姿式比三圆式难一些，一般是在练三圆式有一定基础之后再练此式。有武术基础者练此式比较容易。

④休息式

此式的其它要求同三圆式，唯两臂下垂，曲肘伸向背后，两手背轻轻放在腰窝髋骨上。这个姿式的运动量小，可以解除初练其它姿式时双臂的疲劳。故称为休息式。

此式也可以将双手插在上衣口袋里，大拇指露在外面，其它仍同三圆式。

2.坐式

坐式是练功入静最常采用的姿式，变化也很多，大体可分为平坐、盘坐、靠坐、跪坐四类。

①平坐

这是初练坐式时最常选用的姿式。要求坐在方凳或硬椅上，但不要坐满，只坐凳或椅的前三分之一。凳或椅的高度应与小腿长度相等，坐下后大腿平直，两膝弯曲成90度。双脚分开同肩宽，平放于地。上身及腰部要求同站式，臀部可略向后挺出。头部要求亦同站式。双臂可取抱球式或托球式。另外，也可以将两肘外撑，两手心朝下放在大腿根部。两臂自然下垂，两手自然安放在大腿上亦可。

②盘坐

盘坐可以说是练功入静最适宜、最“正规”的姿式，故在此予以重点介绍。盘坐可分为自然盘、单盘和双盘三种。

盘坐在佛教中称为跏趺坐。趺同跗，即足背；跏同加，乃叠加之意。所以跏趺坐就是双足交叠而坐。跏趺坐又分为全跏趺与半跏趺，全跏趺即双盘，半跏趺即单盘。在全跏趺坐中，又有降魔坐与吉祥坐之分。降魔坐是先以右足压左股（大腿），再以左足压右股，手也是左在上，右在下，足和

手均为左压右。吉祥坐与此相反，足和手均为右压左。

盘坐的坐具可以是普通的床、炕、或者用专为打坐特制的矮方凳——凳面方形，比一般坐凳大些。坐具上均应铺坐垫。盘坐于地时，坐垫更应厚些。

A：自然盘

头部正直，口眼轻闭，松肩坠肘，含胸拔背，腰部自然伸直。两腿交叉盘起，左压右或右压左均可。两足均安放于坐具上，可以分别压在对侧膝下。双臂自然下垂。双手可以分别放在大腿上；也可以互相轻握，置放于丹田处。根据各人的情况，自然盘时可将臂部稍微垫高一些，大约一、二寸即可。

B：单盘

头部、上半身以及手臂的安放均同自然盘，只是在盘坐时将一条腿盘在另一条腿上，左压右或右压左可根据各人的习惯。这种坐法只有一足与坐具相接触。

C：双盘

头、身、手臂姿式均同自然盘，双腿的盘法是先将左足或右足放在对侧大腿上，然后又将对侧的足搬上来，放在左侧或右侧大腿上，两足心均应朝天。如此，双盘坐两足均不接触坐具。出家人打坐，一般均取双盘。

③靠坐

除背部可以轻靠在椅背或沙发上之外，其余的姿式均同平坐相仿。然而由于背向后靠了，两足可以略向前伸一些。采用此姿式应注意，虽然是靠在椅背上，腰部也应努力伸直，最好是背靠腰不靠，因为腰一靠上就伸不直了。

④跪坐

日本人练功常用此姿式。此式头、身等处要求同平坐。坐时先跪下，两膝及两足背与坐具接触，脚掌向上。然后身体自然坐在脚掌上。两手可轻轻互握，放在丹田处。

3．卧式

卧式在练功入静时应用也比较多。卧式大体有仰卧、侧卧、半卧等几种。练功取卧式时，应注意枕头的高低要适度，而且床也不宜太软，例如席梦思就不大适合。

①仰卧

这是卧式中最基本的姿式。仰卧时平躺在床上，脸朝天，头正直，口眼轻闭。四肢自然伸展。两腿可依据个人习惯稍稍分开或并拢。双脚自然斜向两侧，或足尖伸直向前探。双臂自然分放在身体两侧，双手掌心向内，轻贴在大腿外侧；或双臂曲肘向内，两手叠放于丹田位置。

②侧卧

其基本姿式是：侧卧于床，左侧卧右侧卧均可，一般以右侧卧为多。头部略向胸部收，双目轻合。两腿叠置，膝部均自然弯曲，上面的腿弯曲程度大些，使两足均安放在床上。上方的手臂自然伸展，手掌向下放在髋部，下方的手臂曲肘向头部，手掌向上，五指轻轻并拢，放在耳边。

另外，侧卧式也可以将下面的腿自然伸直，上面的腿曲膝上提，将膝部弯曲成90度后放在床上。两腿呈一前一后，不再叠放，并将上侧腿的足心顶在下侧腿的膝部，手臂的安放是将上侧手臂略向前伸，掌心按在上侧膝部。下侧手臂弯曲向上，掌心按在上侧肘部。这个姿式也叫三接式。

③半卧

这是在侧卧的基础上，将上半身及头部垫高，斜靠在床上，呈半坐半卧的一种练功姿式。两腿可自然伸直，也可在膝下垫物，使小腿高抬起来。

以上介绍的一些姿式都是入静中采用较多也比较典型的姿式。初学者可以按上述姿式练功，也可以根据自己的具体情况对这些典型姿式作一些变换。入静过程中三调的操作，对调身的要求相对比较松，重意境而不重形态。故对于练功有素者来说，可以不拘姿式，因为任何姿式他都可以入静；但对于初学者来说，还是要讲求一些入门姿式。因为姿式对于入静毕竟还是有影响的，尽管它的影响比调心和调息要弱一些。

（二）入静姿式机理

人体维持不同姿式的生理机制是不同的，因此不同的姿式对入静也有不同的影响。各种姿式对入静的影响，主要是影响其深度。

我们在谈入静与三调的关系时就曾谈到，站式练功由于维持站立姿式需要腰、腿部等许多肌肉群协调工作，故整体放松的程度会受影响；且为了避免摔倒，思想上还要保持警觉，意念也比较紧张，所以入静深度就差些。站式对入静的影响还不仅于此，它对入静的呼吸也有影响。站立的姿式形成腹式呼吸比较困难，于是气沉丹田的操作也就相应的困难一些。这和站式腹肌比较紧张有密切关系，也和站立时重心较高，上实下虚有关。

但站式也有一些独特而重要的优点。首先，站立是人区别于动物的特有姿式，这个姿式无疑最充分地体现了人的自主性强、活动性大的特点。取这个姿式练功从生物进化角度考虑，是非常顺其自然的。人的生理结构适宜站立，取站式练功，整体均能得到锻炼。另外，人在站立时头脑清醒，果断，自制力强。人们在作重大决定的时候往往要站起来即与此有关。因此，站式调整意念活动相对要容易。再者，站式可以不受场地限制，能因地制宜地适应各种环境，这对于上班工作的人是很大的方便。还有，站式身体四肢都比较自由，如果入静过程中有自发动产生，那么站式是很优越的，它可以让身体充分活动开，有助于气机的通畅。因此，凡诱导自发动产生的功种，一般均取站式。

站式练功的体力消耗相对要大些，这对健康人来说，会有助于体力增长和体格强健，但对体弱的患者来说，就未必适宜作为主要的练功姿式了。

从入静角度考虑，站式由于入静程度相对较浅，作为辅助姿式比较好。可以随时随地的站一站，即可作为工作中的休息，又可为入静操作打些基础。真正向入静高层境界迈进之时，还是取坐式为好。

坐式首先一个特点就是安稳，无论是哪种坐式，意念上防止摔倒的警觉都可以放弃。坐式下肢不再受力，整体放松的程度也优于站式。另外，由于腹肌放松，重心下移，气容易下沉，形成腹式呼吸也比较容易。

除了这些各种坐式都具备的优点之外，盘坐更有其独特的好处。盘坐时两腿交叠，双足收向大腿根部，整个下肢非

常紧凑。此时整个身体一反平时站立时上实下虚的倾向，变成为下实上虚，这对于气沉丹田极为有利。同时，双下肢与臀部接触坐具，即减轻了臀部的受力，又利用了三角形的稳定性，使整个身躯更加稳固。盘坐时上身是略有些前倾的，这个姿式特别便于伸腰拔背，含胸收颏，使脊柱从上到下都可以充分伸展。脊柱的伸展在练功入静中有重要意义，我们知道督脉是沿背部正中线上行的，伸展脊柱也就是伸展督脉。督脉统管一身之阳脉，中医学称之为“阳脉之海”，督脉的充实与否对手足诸阳经均有直接影响。入静虽然并不追求内气运行于周身的气感，不去注意它，但内气沿经脉的运行是客观存在的。佛家和道家的多种功法对于伸展脊柱都很重视，有的还要求练功入静前先要把脊柱一节一节的活动开，以使督脉更易通畅。盘坐由于根基稳固，下实上虚，上身的虚灵挺拔之势可以非常自然的形成而不必人为造作，这不能不说是一个相当大的优点。下实上虚对于意念活动也有影响，由于气机下沉，重心下移，意守丹田也成为顺其自然的事情，因此有利于排除杂念而易于入静。

盘坐当然以双盘效果最好，但这个姿式比较难掌握。随着生活现代化节奏的加快，人们已经越来越不习惯于盘坐了，城里人比农村人更不习惯。住在农村的人还往往保留有盘坐在炕上或席地盘坐的习俗，这就为练习盘坐打下了良好的基础。双盘一时是练不出来的，练盘坐可以先从自然盘练起，然后练单盘，最后过渡到双盘。对于平时没有盘坐习惯的成年人来说，这个过程往往需要几年时间，开始练的时候，自然盘都会有困难。人们盘坐习惯的消失大概与椅子、

凳子的普遍应用有直接关系。如果没有这些坐具"干扰"，席地而坐蔚成风气，那么还是盘坐或者跪坐方便。

跪坐在很大程度上具有盘坐的优点，它也有下实上虚、易于伸展脊柱等长处，但它的稳固性不如盘坐，而且臀部坐在脚掌上，小腿承受身躯的压力较大，不容易有放松感。但跪坐之所以一般人不采用，主要还是文化生活习惯问题，日本人在"榻榻米"上都是席"地"而坐，坐式只能在盘坐与跪坐之间选择，他们之所以多选跪坐，除了其它文化因素外（例如显得谦恭），跪坐站起和坐下比盘坐容易可能是一个重要原因。生活中常常要站坐交替，当然要选一个操作最便利的。

平坐除下肢放松，重心下降和比较安稳外，是比较接近站式的。平坐自然姿式有个缺点，上身容易向后倾，这样就不利于直腰伸脊柱。所以，平坐练功都要求不坐满，只坐三分之一，且要求臀部略向后挺出，这样便能人为造成身体略向前倾，以弥补自然姿式之不足。至于靠坐，主要是为身体特别虚弱，卧床不能起的练功者设计的姿式，一般常人不宜采用或只作辅助姿式。靠坐的一个优点是非常容易形成腹式呼吸，气沉丹田便利。当然，身体也是放松的，但容易松而懈，不易做到松而不懈。

坐式总的运动量小于站式，长时间练功比较适合。彻夜打坐甚至数天、数月打坐者均有之，这在站式大概是不可能的。

卧式大概是最安稳的，因为它已经"摔倒"了。它也是最放松的，甚至松到了懈的程度。卧式的腹式呼吸可以自然

形成，一般男子仰卧时，自然呼吸形式就多是腹式呼吸。侧卧时腹肌也是放松的，对形成腹式呼吸也很有利。

卧式练功最大的缺点是调心比较难，往往要么浮想联翩，要么昏沉入睡。躺在床上精神太松懈，容易自由联想，思绪散乱，这对入静是很大的妨碍。昏沉入睡尽管对身体也不无益处，但这毕竟不是练功，与入静是两码事。要防止这两种情况的出现，就需要保持身体上和精神上一定的紧张度，身心都要保持松而不懈。如果不把卧式作为正式的练功姿式，只是晚上入睡前躺着清静一会儿，然后就睡去，那也就无须严格要求了。

卧式中侧卧的第二种练法，即三接式，其手、膝、足等部位是以穴位相接的，故有一定的治疗作用，比较适合于中气不足或下陷的虚症患者采用。

以上分析了各种姿式对于入静练功的影响。总体看来，坐式尤其是盘坐，适宜作为主要练功入静的姿式，站和卧式均可作为辅助姿式。但具体到每个练功者选择安排姿式，还应考虑其它情况，这将在“入静的操作”一章中作介绍。

Ⅳ 入静的效益

入静的境界是美好的，沉浸在入静的境界中可以说是一种高级而并不奢华的享受。那么，这样的境界会对身体和精神产生怎样的影响呢？本章要探讨的，是入静有哪些有益的作用。

入静有无副作用？应该说，如果入静的操作得当，且能够在各方面遵循听其自然的原则，是不会有什么副作用的。入静中有人产生了种种不良反应乃至偏差，探究起来都是由于违背了听其自然的原则和操作失误造成的。因此，这些副作用不是入静的结果，而是入静不当的结果。有关的此类问题将另立章节论述，本章只探讨入静得当而产生的有益作用，故名之“入静的效益”。

关于入静中产生种种神奇功效的事例和传闻是很多的，不仅现代有，古代也有。由练功而治愈疾病、强身益智乃至得道成仙，无不与入静有关。归纳起来，入静的效益大致有四个方面，即治疗疾病、增进健康、开发潜能、认识世界。

一、治疗疾病

对于身患疾病的练功初学者来说，入静的第一项效益便是治疗疾病。

我们知道，治疗疾病不论用何种疗法，吃药也好，打针

也好，动手术也好，最终是为了调动和加强患者自身的康复能力，并使其战胜疾病。中医所说的“扶正祛邪”即是此意。生命有一定的自行修复功能，将这种功能最大限度地发挥出来，就可能早日恢复健康。气功疗法无求于外界治疗手段，不靠药物，不靠手术，它正是调动人体自身康复能力治愈疾病的疗法。在一般情况下，人的康复能力受许多因素的影响，并不能很好地发挥作用。在这个意义上，它也是一种“潜能”。气功可以通过各种方法来调动这种能力，使它充分地得到发挥。入静即是开发自身康复能力的一种重要方法。在入静状态下，由于收视返听，且选择了较为清静的场所，外界的刺激可以减少到最低限度；又由于排除杂念，意在虚无，主观意识的影响也减少到了极限。这样，机体不受主客观各种因素的干扰，其内部的生命活力便逐渐充实旺盛，能与疾病抗争，并取得胜利。人体自身的康复能力，正是其生命活力在治愈疾病时的体现。

采用入静的方法来治疗疾病，其特点与常规医学有所不同。例如它并不特定地对某一种疾病有疗效，而是对多种疾病，甚至病理机制相反的疾病（如高血压和低血压、糖尿病和低血糖）均有治疗作用。现代医学比较推崇特效药，寄希望于某药对某病有特殊疗效，用之可药到病除。对一种疾病来说，如果找到了特效药，该病即被攻克。在这种治病思路的指引下，现代医学也确实找到了许多对特定疾病有显著疗效的药品，如青霉素、奎宁等等。然而相对于种类繁多而且不断翻新的疾病来说，特效的药物还是太少了，满足不了人们治病求医的需要。如果把入静也比作药物，那么这种药物

不但是“广谱抗病”的，而且它的疗效还是取决于患者的，取决于“服法”的好坏，即取决于患者入静是否成功，功力是否深厚。这与吃药片用开水一送即了是不同的，入静这味“药”是需要自己边服用边“制做”的。

为什么入静可以对多种疾病，甚至病理机制相反的疾病起作用呢？这是因为采用这种方法治病，并非头痛医头，脚痛医脚，它不是针对局部的病患，而是对整个机体的身心状态作全面的、综合的调整，以整体来促进局部。人们常说气功疗法是整体疗法，原因即在于此。

所谓整体疗法，可包括心理和生理两大方面，这两方面是互相关联的。就入静来说，全面调整患者的心理活动、心理状态是它能取得疗效之非常重要和起主导作用的因素。人是身心统一的整体，心理活动和心理状态的改善必然会对生理活动和生理状态产生良性影响，由此使疾病从身心两方面得到治疗。入静疗法的这一特点刚好弥补了现代医学的一个不足。目前的现代医学还比较习惯于把各种疾病看作是特定脏腑器官的器质性或功能性病变，即把疾病看成是纯粹生理性的，不大去注意疾病的心理方面。其实，许多疾病都是有心理因素的，这些心理因素可能是疾病的原因，也可能是其结果，但不论是原因还是结果，它们都是疾病过程和现象的组成部分。人得了任何一种病都会是不愉快的，没有哪一个人会因为患病而兴高采烈。这种不愉快就是疾病在心理方面最简单和最轻微的表现，更不必说那些与身体的各种不适伴随而来的种种不良感觉、不良情绪以及思想上的负担和压力所导致的心理障碍了。既然任何疾病都包括心理方面的障碍，

那么解除这些障碍便是对疾病的治疗。入静治病在很大程度上是由此入手的。入静的境界要求练功者保持松静愉悦的心态，这种心态对各种心理障碍即有直接的治疗作用。它使焦虑化为安详，使急躁化为宁静，使酸麻胀痛等不良感觉减轻或消失。它还能减轻患者的思想负担，使人将疾病置之度外，增强恢复健康的信心。良好的心态影响到生理，能够使神经、内分泌系统的功能得到改善，能够增强免疫系统的活力。于是人体的抗病机制大大加强，从而使自身康复能力达到充分发挥的最佳状态。一些苏联科学家认为，大脑可以产生数百万种神经肽（目前发现的有300余种），这些内分泌物质不但在大脑两半球之间传递信息，还将大脑的信息传到全身各部位，从而影响全身的内分泌腺和器官，使整个机体完成大脑的指令。这就是心理影响生理的具体过程。

由于练功入静治疗疾病有这样的特点，采用这种方法治病就有一些不同于其它疗法的要求。

要求之一是要考虑这种方法自己是否适用。入静虽然可以治疗多种疾病，但毕竟也有适用范围。与药物不同的是，这个适用范围尽管也针对病种，但更多的是针对患者的体质、工作性质和生活环境等因素。

体质因素包括体质的强弱与体质的类型。无论患何种疾病，如果体质很弱，那么采用入静的方法治病是适合的。有些病种或许练动功好些，但如果患者只能卧床，那就只能先从静功中选择功种了，而各种静功或多或少都要求入静。例如癌症，从目前练功治癌的实践来看，疗效比较显著的是新气功疗法、鹤翔桩、大雁功等动功功种，然而许多患者并不

能一开始就练这些功种，因为他们体质太衰弱了，需要先练静功恢复体力，等能够起步行走了，再练上述动功。当然，如果患者体质尚好，可以一开始就练动功，但往往也需要动静结合，养练相兼。体质类型的判断要比体质强弱的判断复杂的多。根据中医学的观点，体质是对一个人阴阳对比和平衡情况的总体评价。中医古籍《黄帝内经》中有专门的篇章论述体质问题，将人的体质按阴阳五行分为二十五种类型。如果能知道自己属于其中的哪一类，那么对决定选择功种是有帮助的。例如，按书中记载，木形之人是“其人为苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足，好有才，劳心，少力，多忧劳于事。”而火形之人是“其人为赤色、广剧，锐面小头，好肩背髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇，肩背肉满，有气轻财，少信，多虑，见事明、好颜，急心，不寿暴死。”从这里记载的情况看，木形之人练功入静比较适宜，其性情比较平和安静；而火形之人则可能坐不住，不容易静下来，那么开始练功宜选择动功。动功是动中求静的，待练一时期动功，有了心平气和的心境，再入静就比较容易了。如果一开始就练功入静，往往杂念纷纭，心绪不定，难以取得好的效果。总的来说，木性之人阴阳较为平衡，而火性之人阳盛。阳主动，阴主静，故木性之人较火性之人容易静下来。另外要注意如果是阴盛之人习惯于静而懒于动，这种人虽然入静较易，但又不宜长期单纯练习入静，而应配合一些动功练习，否则容易引起不良反应，甚至出现偏差。体质健康的人应该阴平阳秘，动静相兼的，哪一方面都不要太偏盛。此外，人体发育成长不同年龄阶段的不同心理生理变

化，也可以归入体质因素之中。成年人、老年人性格比较沉稳，自制力强，入静的方法比较可取。儿童和青春期的青少年人，还是练习动功为好，他们爱活动，自我约束能力也不够强，入静就有些勉为其难了。

从体质因素的角度考虑入静是否适合自己的情况，可以说是“因人施功”。此外，还有“辨证施功”。也就是根据自己的病种来选择功种了。气功疗法就其本质来说是整体疗法，因此，每一个功种都是可以治疗许多疾病的，只能治疗一种疾病的功种大概是没有的。但是，这并不排除各功种治病可以有各自的侧重和特点，有各自比较善长治疗的一类（注意不是一个）疾病，故辨证施功还是要考虑的。但只是大体上指导，不能绝对化。例如从临床实践看，消化系统的疾病选内养功，强壮功疗效不错，选以入静为主要目的的虚明功也很好。而青光眼、高血压、扁桃体炎等疾病可以选放松功。癌症应选择的功种，刚才已做了介绍。另外，许多妇科疾病、老年性疾病，练功入静的较果是很好的。

患者的工作性质、生活环境对于功种的选择也有一定影响。整天坐着工作的人，最好练些动功功种。而工作中活动较多的人。可以习练入静，这种做法既可以增强练功的兴趣，也可以更好的保持阴阳动静的平衡。在生活环境方面，住房面积常对于入静有很大影响。现在许多人家的住房都不够宽敞，如果一家人住在一间房子里，练功入静多半是不适宜的。屋里有人做别的事情，这干扰就太大了。

此外，季节也可以是一个考虑因素。春夏阳气升发，练些动功；秋冬阴气较盛，练功入静。这合于《黄帝内经》的

说法：春夏养阳，秋冬养阴。

总之，考虑是否选择练功入静作为主要疗法，有因人，因病，因地，因时等诸种因素，需全面衡量而定夺。

要求之二是练功不要总想着自己的病，既不要想得的是哪种病，也不要想疾病的部位，想这些不仅无益，而且可能会有害。我们已经知道，入静是调动自身的康复能力而治病。生命的活力是很“聪明”的，它本能地知道疾病在哪里，应该怎样去治疗，用不着主观意识的指引。如果总想着疾病的情况，那么起码有两点害处。第一，入静的程度不会深，因为杂念没有排除，做不到恬憺虚无。第二，练气功讲求“意到气到”，意念活动对内气运行有很大影响。总是想着病患部位，这就有以意领气的作用，内气就可能停滞在那里，而不能自如运行。这样久而久之，可能不仅没有治愈疾病，反而还把疾病“加固”了。入静治病是“无为而有为”的方法。主观意念上完全不要去想，只要把一切放下，以创造良好的条件，任凭内在的潜能发挥作用。

要求之三是不要把练功入静当作唯一的治疗方法，应视具体情况，结合其他疗法。例如动功静功就应该适当配和，每天应该练练静也练练动。在疾病的急性期或病情严重时，应配合药物治疗及其他抢救措施。原先服用药物治疗的疾病在采用入静疗法治疗时，应根据病情，根据体质恢复的情况，逐渐减少药量，切不可盲目的骤然停药。气功治疗疾病取得疗效是要有一个过程的，不会一蹴而就。

入静对于各种疾病都有较好的疗效，但它既非包治百病，奏效时也未必立竿见影。它的收效与否与收效迟速不但与患

者入静操作的成败有密切联系，还取决于患者自身康复潜力的多寡。常言道：医生治病不治命。这句俗话倒是包含着朴素的真理。入静也好，动功也好，最终都要靠调动患者自身的生命活力来治病疗疾。因此，最终的治疗结果，要取决于机体内在生命活力的盛衰。有些患者虽然病很重，但体质根底尚好，生机活力尚丰，练功入静治病往往取效甚捷。另外一些患者，虽然疾病表现并不严重，但体质已经衰弱，基础的生命活力已经不足，练功入静治病的效果就往往并不好。不仅练功治病要依靠患者自身的生命活力，就是药物治疗和其它疗法，最终也要取决于此。外因需要通过内因起作用，无论药物的效果有多好，如果机体衰弱到已无能力将它们化为己用的程度，那么再好的药物也是无济于事的。这就是“治病不治命”。

二、增进健康

入静治疗疾病，是对患者而言的。对于疾病已经治愈，或者本来就没什么病的人，练功入静的首要效益便常常体现在增进健康上，而健康水平提高了，就可能延缓衰老，益寿延年。

（一）调理心身

入静对于健康的增进，正如其对疾病的治疗一样，还是通过调动练功者自身的生命活力，通过对其身心进行全面的综合调整而达到目的；还是主要以心理状态的调整为直接手段的，而后由心理影响生理。

如果说在治疗疾病时，入静对心理状态的调整大都还在克服焦虑、抑郁等不良情绪，减轻疼痛、闷胀等不良感觉，甩掉思想包袱，端正治病态度，即在治疗心理障碍的层次上发挥作用；那么，在到了增进健康之时，入静对心理状态的调整已经超出了这个层次，而在更深的层次上，在调整人的基本需要，调节人的生理欲望上发挥作用了，从而对整个人格状态都有深刻的影响。

入静对人的基本需要和生理欲望的调整，表现在哪些方面呢？古人曾说过：精满不思欲，气满不思食，神足不思睡。所谓精满不思欲，是说阴精充盛了性欲就不会亢奋；气满不思食，是说阳气充盛了食欲就会下降；神足不思睡，是说元神充盛了睡眠将减少。练功入静到高层次，精自然满，气自然满，神自然足。而达到这种水平的练功者，便可以做到吃的少、睡的少，性生活有节制。

要科学地说明入静为什么能有这样的作用，非目前的心理、生理和医学研究之所能，故这里只能就事论事地谈些现象。拿吃的少来说，不仅是饭量减少，就是完全不吃不喝的“辟谷”在练功者中也时有发生，前面已经谈到过，这方面的有关报道很多，有人辟几天、十几天，也有辟几十天，甚至二三百天的。功力深的人睡眠少也很常见，往往以练功打坐代替大部分睡眠。夜半子时（23点到凌晨1点）是练功的大好时辰，一般打坐，都要坐过子时，到一两点钟才结束，然后睡三四个小时天就亮了，而天亮后马上起身，绝不睡懒觉。他们长年如此，睡眠不多但精力充沛，白天毫无倦意。这些人的睡眠效率大都很高，极少做梦，甚至连身也不翻。至

于性生活，出家人终生不娶，是实行禁欲的。当然，有许多功夫高的人也是结婚成家的，但通常他们的性要求较常人和缓，性生活的频数也低。佛门对于在家的居士还要求最好能做到：儿女成年后实行节欲，儿女结婚后便实行禁欲。

对气功毫无了解的人是难于理解这些现象的，他们往往认为节制这些欲望一定清苦难忍。看到深山老林里的和尚道士们与世隔绝，终日枯坐，粗茶淡饭，布衣麻鞋，生前两袖清风，死后一抔黄土，总以为这样的生活实在毫无乐趣。他们全然不理解，对于达到高层境界的练功者来说，与世隔绝，是因为甘于寂寞，知道寂寞中有无穷天地；粗茶淡饭，是因为厌恶甘肥，甚至闻到荤腥味儿就想吐；坐而不躺，是因为毫无倦意，根本不想睡，感到睡多了会堕入无明。他们不仅是自觉自愿这样做，而且从心理乃至生理上感到只有这样做才符合自己切身的需要。对他们来说，这样的生活是自然而然的，不这样才痛苦难忍。总之，他们的需要和欲望已有了异于常人的改变。入静的高层境界使那些常人的欲望淡化，使人获得一种超出于满足那些欲望之上的愉快感、幸福感，乃至归宿感。不正是在这个意义上，我们说他们不再是凡夫俗子，而是达到了某种成仙成佛，不食人间烟火的境界吗？

食欲、性欲、睡眠休息欲等人的基本需要的变化，不能不深刻地影响整个人格状态，影响人对于人生、社会的基本态度。那些终生练功的出家人已把人世间的悲欢离合看得淡淡，把对物质利益、权势名望的追求看得淡淡，甚至将生死也置之度外。所谓“看破红尘”，正是指这样一种生活态度。当然，出家人的生活态度是受到宗教思想的影响的，并

非仅取决于练功，但由于宗教与练功有着本质的密切联系，练功因素在决定人生观、世界观的形成上还是起很大作用的。打坐参禅这种修行悟道的形式不是偶然的，它正是披着神学外衣的气功修炼方法。

对人的基本需要和欲望乃至人格状态的这些调整究竟是好事还是坏事呢？这个问题需要辨证地分析。

应该看到，人的种种需要和欲望是推动社会发展，推动生产发展的强大动力。在一定的意义上说，正是人类的不断扩张的欲望促使他们创造了灿烂的文明。由于不满足于刀耕火种，于是才发明了犁锄镰刀，乃至于拖拉机、康拜因，由于不满足于茹毛饮血，于是才去研究烹饪，才有了今天豪华的宴会。现代社会所提供的种种物质财富，归根到底是为了满足人的各种各样的需要和欲望。然而，欲望和需要是水涨船高的，满足了一个层次，下一个层次又会出现，正所谓欲壑难平，人类的种种欲望就其本性来说是永远也无法彻底满足的。因此，它们会永远促使人们去跃跃欲试地发明、创造，从而推动社会生产的发展。

但事情又有其另一面，由于人类的欲望无限扩张，自然界的生态平衡被破坏了，这反过来又对人类的生存造成威胁。环境污染、人口爆炸、艾滋病，这些全球性的灾难性问题无一不与过度膨胀的欲望有关。就一个人来说，如果他的种种个人欲望过甚，无疑会造成人际关系的紧张，而国与国之间的利益争夺，便可能酿成战争。所有这一切都告诉人们，人类必须对自己的欲望有所节制，否则终将自寻毁灭。现代社会仅仅以满足人们的种种欲望和需求为宗旨是不够完善的。

社会制约人们的各种欲望只能通过外力，通过法律、道德规范，通过教育来约束。这毕竟是被动的，是完全或不完全的强制手段。练功入静则不然，它对人的欲望的调整是自觉自愿，自然而然的，没有丝毫强制的成分。因此，它在节制欲望、培养情操方面，确有其独特的价值和作用。古人把练功入静作为陶冶性情、崇尚道德的手段是不无道理的。我国封建社会中影响最大的儒家思想，不正是把练功入静视为修身养性之术吗？

这里谈的对人的欲望进行节制，并非主张禁欲，并不是要人们弃世离俗，浪迹于江湖，隐遁于山林。那样的做法是走到了另一个极端。人类如果没有欲望的驱使，就可能失去创造的原动力，社会的发展就可能停滞不前。千百年来佛道等宗教对社会生产力的发展没有很大贡献，似与它们淡漠于现世而寄希望于来世的人生哲学有关。应该说，健康的心理状态是将各种欲望保持在一个适度的范围之内，既使自身有追求和发展的原动力，又能够与自然和社会环境相谐调。联合国所属的世界卫生组织在其宪章中为健康下定义时说："健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会三方面的完满状态。"这就是说，健康不但是无疾病和无缺陷，还需要有完善的生理、心理状态和社会适应能力。我们通过练功入静所要增进的健康状态，恰恰与此相同。

如果将练功入静这种增进健康的方式与现代体育锻炼相比较，那是很有趣的。由练功入静所得的健康身体，在外观上就与运动健将们不同。能代表现代体育健身之理想的健美运动员们，看上去身强力壮，肌肉发达，如铜铸铁浇的塑

像一般，刚劲而有力。练功有素者则往往与此相反，看上去或是文弱单薄的书生，或是清癯干瘦的老者，但他们目光炯炯，步履矫健，声如洪钟。优秀的运动员长寿者并不多见，而出家的和尚道士长寿者则屡见不鲜。

两种锻炼结果的比较说明了两者在方法、内容和指导思想上的根本不同。简单地说，练功入静是“内练一口气”，而现代体育锻炼是“外练筋骨皮”。两种健身方法究竟谁家为好，这大概难下定论，它们是应该互相补充，也可以互相补充的。我国的武林高手，大都是内外动静合练的，所谓“练拳不练功，到老一场空”，他们深知二者结合之重要。前面所谈的练功入静治病，不是也谈到了需要动静结合吗？动功与现代体育锻炼也还是不同的，但相通之处较多。

从练功入静与现代体育锻炼的差别中可以看到，入静增进健康的方法不仅在调节人的心理状态上独树一帜，而且对人的生理状态的调节也是别具一格的。这也告诉人们，健康并不一定非有壮观的体魄，“人不可貌相”这句话在这里也很适用。

（二）延缓衰老

健康常常与长寿联系在一起，谈增进健康如果不谈益寿延年，会使人感到意犹未尽。许多对练功入静感兴趣的人，多抱有求得长生的目的。然而这个问题却并不容易谈透彻，因为入静或者练其它的气功究竟是否能够延长人的寿命，现在还是一个有争议的问题。

从历史上的记载看，确实有不少长寿者是练过气功的。

说彭祖活了八百多岁，这大概不可信；但唐代医学家和气功家孙思邈活了一百零一岁，五禽戏气功的创始人、东汉名医华佗活了九十多岁是有生卒年代可考的。九十多岁和一百多岁，这在现代也是寿星了。华佗和孙思邈在一两千年前，在社会生活条件远不如今天的时代， 能有这样的寿数， 不能不说善于练功养生是一个相当重要的因素。从近代、现代的一些记载来看，练功者长寿的也不乏其人，例如 被 人 称为“世界禅者”的日本人铃本大拙，活了九十七岁。但相反的报道也是有的，据有人统计，一些著名的练功者，包括僧人、道士，寿命并不很长，七八十岁、六七十岁去世的有不少。由此便对气功延寿问题提出疑问。应该说，这种怀疑也不无根据。

就目前对此问题的研究状况来看，真正有说服力的、科学的和系统的研究成果尚不多见。从一般现象看，练功有素者有长寿的，也有寿数不是很长的，其中长寿者是否是仅仅由于练功，似也无确切依据。但就已获得的一些 科 研成 果看，练功确有延长寿命的趋势与机制。

如果说练功在延长寿命数量方面的作用目前尚无定论，那么它在保持寿命质量方面的作用是较为肯定的。益寿延年这个词组是由“益寿”和“延年”两个词组成的，“延年”当然是指寿命的数量延长，“益寿”的本意是增加寿命，即也指寿命数量的延长。然而这里为了更好地说明练功对于寿命在数量和质量两方面的作用，要将这个词组变通一下，把“益寿”二字解为有益于寿命的质量。这样，练功助寿的目的就不仅仅是要能活的长些，更重要的是要能活的好些。有些文章说气功有抗衰老作用，这样的提法比较妥当，因为抗

衰老可以包括寿命数量和质量两个方面。

不少练气功的人，包括练功入静和其它练法，仅从年龄上看他们并不算长寿，七八十岁就谢世了。但如果结合他们的寿命质量，从他们始终保持着朝气和生命活力来看，他们是成功地抵御了衰老的。他们是老者中的“年轻”人，虽有七八十岁的年龄，却保持五六十岁人甚至四五十岁人的活力。同样是七八十岁，不练功的人常已发脱齿落，背驼膝软，而练功者则常常鹤发童颜、腰腿灵便。由于生理和心理是互相作用的，所以老而身体衰者容易悲观厌世，牢骚满腹，老而身体健者则乐观豁达，大有再干一番事业的豪情。

人并不是仅仅为了活着而活着，人活着须做些有意义的工作，须能够享受生活的乐趣。因此，寿命质量的意义并不亚于其数量的意义。而且对于寿数已经是七八十岁的老人来说，寿命质量的意义甚至要超过数量。不少体弱神衰的老者常认为与其拖延时日，有气无力地活着，徒然给自己给别人增加负担，还不如速去。生活对他们来说已很少快乐，更多的则是一种煎熬。练气功若能使他们获得足够的生命活力，使他们能愉快地欢度晚年，尽管不一定延长他们的寿数，不也是一件极大的乐事吗？

练气功在提高寿命质量方面常有立竿见影的效果，这一点已为许多老人们的实践所证实。有位现已年过八旬的著名练功者说过，他每日坚持练功，就能够保证眼不花，耳朵灵，步履轻捷，精力和体力都充沛，能够正常而愉快地生活。但只要三天不练功，视力就会退下来，必须戴上花镜；听力也大大下降，别人要大声说话才听得见，身子也懒了，

不愿走动。他的经验说明，练功和不练功是大不一样的，练就充满活力，不练就缺乏生机。

寿命问题是人人都关心的，人人都希望活得长，活得好，这是全世界全人类最为关切的问题之一，也是永远需要不断解决的问题之一。随着气功科研的深入发展，可以预见，练功入静在这一问题上是可以作出更多贡献的。

三、开发潜能

开发潜能或为开发潜能作准备是练功入静的一大效益。这里的潜能指特异功能。这是青年人练功最关心的问题，他们不象老年人那样，主要将练功与寿命相联系，他们最希望的是诱发和培养出透视、搬运等特异功能，使自己具有“神通”。

由于每个练功者的禀赋不同，入静在开发潜能中的作用也因人而异。有些人具有特异功能方面的“慧根”，他们练功进入入静状态后，就可能自发地出现一些特异功能。比较常见的是出现内视和透视功能，即能够看到自己的或别人的脏腑、骨骼。初起可能模糊不清，随着功力的增长会越来越清晰。也有人会出现搬运功能的一些征兆。例如有位练站桩功的人，发现自己站桩时周围的轻巧物品会发生移动或微微作响，象窗帘桌布飘动，桌椅时或发出轻微的碰撞之声等。一般说来，入静中自发出现的各种特异功能还都是萌芽状态的，还没有形成为稳定的、自己可以把握的特定功能。要想真正具备某种成熟的特异功能，单靠练功入静往往是不够的，还需要有其它专门的训练。

对于大多数人来说，入静多只是开发潜能的准备，在入静过程中并不出现特异功能，但这个准备阶段对培养各种特异功能也是很重要的。在这一阶段，由于收视返听，注重于调整自己的内环境，练功者对气的敏感性会大为提高。很可能，机体将要出现功能的部位会或多或少有些反应。例如天目穴部位可能发紧发胀，甚至隐隐作痛。尽管此时内视或透视功能尚未出现，但天目穴的胀痛反应说明这些功能将有可能出现。人体有许多敏感点，入静过程中要对自己敏感的部位特别注意把握，往往这些部位是可能出功能的地方。透视的功能不一定非在天目穴部位产生，关于耳朵认字，手、足认字的事迹不都有过报道吗？练功强调悟性，这个“悟”，首先就需要对身体内外一切事物的变化敏感，敏感的程度越高，悟性就越高。当然，敏感还只是初步的悟，还需要进一步理解和把握所感受到的变化，才能达到更进一步的悟。入静创造了提高敏感性，捕捉敏感点的良好条件，关键就看你是否善于去寻找和捉住它们了。除了那些天生有特异功能的人，绝大多数人开发自己功能的过程，是一个从无到有的过程，而其中从无到有的转折点，常常就是身体某个部位对某种事物的敏感性有所提高。因此，随时注意身体内外各种细微的变化，乃是培养和诱发特异功能的一个重要环节。

练功入静是开发潜能的一个重要阶段。希望出现特异功能的练功者在这个阶段最好找经验丰富的气功师作为指导。在特异功能最初诱发之时，大都是很微妙的，它可能似有似无，似是而非，而这正是非常关键的时刻。如果你将“有”认为是“无”，便会放弃了对它的培养和发展，从而可能练

不出功能。如果你将“无”看作“有”，单凭主观欲望去追求，那么就容易出现偏差。于此难以辨别之时，高明师傅的指点往往能起一锤定音的作用。如果一时找不到师傅，但又已处于这样微妙的阶段，该怎么办呢？一般说先不要轻易地否定，因为一旦否定，它可能就永不再现了。但切记不要主观去追求，而是任其自然地看一段时间，到确实能辨别有无了再作定夺。

练功入静与特异功能有密切的联系，它是开发人体潜能的科学有效的手段，但并不是唯一的手段。有不少身怀特异功能绝技的人，其功能并不是由练功而来的，而是先天的。例如我国第一位国际特异功能协会会员，解放军某部军医郑翔玲女士具有优异的透视功能，她还能以目光看断钢针，看毙金鱼。这些功能都是与生俱来，而后在生活中逐渐发现的。即使是后天获得的特异功能，也还有除练功之外的其它途径。有人是遭雷击后有了功能，有人是害一场大病后有了功能，还有人就是一觉醒来，觉得周围世界有了某些变化——功能出现了。总之，由于宇宙自然的某种契机，造就了一些人的特异功能。另外，在气功领域内开发潜能的方法也是多种多样的，入静只是其中一种形式。通过发放外气诱发儿童用耳朵、手认字功能的实验已见于有关文献。在一次实验中，40%的儿童都可以当场开发出此功能。报道说6～12岁的儿童最易用外气开发，年龄越大则越困难，但四十多岁的中年男子和五十多岁的中年女子中，以外气开发手心认字功能的也有成功的例子。实验还有这样的结论：女孩比男孩容易开发。这可能是因为女孩的敏感程度比男孩高吧。

最后谈一下特异功能的类别：大体上可以分为两类。如果用现代超心理学的术语来说，即超感官知觉和心灵致动（意念致动）。其中超感官知觉包括内视、透视、遥视、遥听、预测等等所有超出人体一般感觉之外的对事物在时间和空间上的知觉体验。心灵致动可以包括意念折花、意念移物、拨云见日、气功麻醉等不接触事物而改变事物的能力。特异功能的表现形式可能多种多样，例如还有缩身术、轻功、硬气功等，但总括不超出对事物的超常感知和以意念变革事物的范围。

对特异功能有了这样一个大体上的认识，特异功能的概念就比较明确了。它与人体潜能的概念有所区别。特异功能是人体潜能中的超常部分，而人体潜能还包括那些并非超常但尚未开发出来的一般能力，例如康复能力、记忆力等等。

四、认识世界

入静有认识功能，这在“入静的境界”一章中已经提到过。入静对世界的认识可以达到相当深刻的程度，因为它直接触及了世界之本源。入静中所获得的知识与现代科学之尖端的量子力学理论多有相通，无怪乎高能物理学家们要从古代东方的圣贤中寻找知音了。例如量子力学的创始人之一奥本海默就说过：“在原子物理学的发现中所表现出来的……关于人类认识的一般概念，……就其本质而言并非我们根本不熟悉、前所未闻或者完全是新的。即使在我们自己的文化中它们也有一定的历史，而在佛教和印度教的思想中更居有中心的地位。我们所要作的发现只是古代智慧的一个例证、一种促进和精细化。”

下面我们试举几个例子来描述入静过程中的认识境界，当然，这些例子不可能反映全貌，不过是沧海一粟，九牛一毛罢了。

入静中的时空体验我们已做过简单的介绍，在入静的较高层次，将会感觉到时间和空间融为一体。高宾达喇嘛在谈到佛教沉思（即相当于练功入静）时说过这样一段话：“如果我们谈到在沉思中的空间经验，那么我们就是在对付完全不同的领域。……在这种空间经验中，时间的序列转化为同时的共存，是事物的并列存在。……这并不是静止的，而是一种活动的连续系统，其中时间和空间结合成一个整体。”铃木大拙也谈过“时间和空间的互相渗透”，禅宗顿悟状态的主要特征之一，就是体验到这种时空渗透。人们都知道，关于时间和空间的不可分割的联系已为相对论物理学所接受，在相对论物理学中，时间加到三维空间的坐标上成为第四维，它们互相联系而形成了四维的时——空连续区。由此可见，入静状态下获得的时空观与现代科学最新的时空观是一致的。它们的这种统一性可以有力地说明入静状态在认识世界方面的成效和深刻性。

入静的终极状态是虚无。前面说过，此时的无是活生生的无，是孕育着无穷生机的无，而不是死寂。练功者的意识状态如此，而由于天人合一，整个宇宙世界同样如此。这种充满生机活力的“无”，即是世界之本源。一切都没有，然而又一切都有，一切都可以“无中生有”，都会发生和变化出来。这种空无的体验和观念与量子力学所发现的真空极为相似。在量子力学的“真空”中，潜在地蕴含着粒子世界的

所有形式。而且，这些形式并不是独立的物理实在，而只是作为其基础的“空”的瞬时表现。总之，“真空”是有生命的空，是有无休止地产生和湮灭的节奏脉动的空。请看，这不就是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”吗？

此外，在认识世界的根本统一性方面，在认识整个宇宙生生不已的运动性方面，入静的境界均可能提供深切生动的体验。

也许把从入静境界中获得的知识称为认识是不大恰当的，因为它实在是一种体验。认识一般总是要有理性思维，即抽象思维参与的，而体验则并非如此。然而，当入静境深，一切事物的对立性趋于消亡之时，认识与体验的区别也同样趋于消失，它们已经是同义语，因此，称这些知识为认识也未尝不可。

尽管入静所获得的知识与现代尖端科学所获得的知识在内容上相似乃至相同，但二者获得知识的方法是截然不同的。现代科学主要是通过精密实验的方法，依靠变革对象的方法，依靠抽象思维来获得知识的。入静则不然，它是通过体验的方法，依靠变革自己，依靠直觉来把握世界的。如果用现代心理学或超心理学的术语来描述入静的状态，那么入静被称为“意识变更状态”，即练功者通过变更自己的意识，在特定的非一般的意识状态中，完成其对世界的认识。两种如此截然相反的方法、风马牛不相及的方法居然殊途同归，在许多根本问题上得出了一致的结论，这或许可以说明，两种方法的有效性在同一个水平上。入静直觉体验所获得的关于世界的知识，在质量上并不亚于现代科学精密实验所得。

这样说来，是否可用直觉体验来代替科学实验，或者反之，排斥体验而崇尚实验呢？非也。两种方法虽然得出了许多一致的结论，但毕竟各有侧重。可以说，体验者常知其本而不知其末，实验者则常知其末而不知其本。它们是不能互相替代的，完整的认识应该本末俱全。因此，它们应该互相补充和促进，互相启发和印证，从而能使人类对宇宙、对自身的认识更加完善。

关于体验与实验两种认识方法应该互相促进的观点无疑是正确的，但就目前的现状来看，练功入静在认识世界方面的作用还远没有发挥出来。入静的这样一种意义深远的效益还远没有被承认和研究。期望在不久的将来，入静这种独特的认识世界的方式能够引起人们更多的关注，特别是科学家、哲学家们的关注。

V 入静的准备

入静的准备包括日常生活中的身心调摄和练功前应做的一些事情。其中日常身心调摄有十分重要的意义，但却往往为人们所忽视。其实，正如要想真正学好作诗不但需要在文字技巧上下功夫，还有“功夫在诗外”的准备一样，真正学好练功入静也需要掌握除三调技巧之外的修身养性功夫，即日常的身心调摄功夫。

一、日常身心调摄

一谈起身心调摄，人们很容易联想起各种心理的或生理的医疗保健措施。然而，作为练功入静之准备的日常身心调摄，其总的原则是顺应自然，而不是人为地采用各式各样的保健手段。这种身心调摄包括心理和生理两个方面。

（一）心理方面

在日常心理调摄中，情操和道德方面的修养常为气功教师们提及。例如要求练功者以重德为本，要慈善敬爱，忘我无私，清心寡欲。具体到日常生活中的为人处世，要求想的开，放的下，凡事不斤斤计较，有助人为乐、吃亏是福的精神，所谓难得糊涂是也。这些情操和道德方面的要求从积极意义上理解，是让人们心胸豁达、乐观开朗，如果从消极意

义上理解，便有些提倡“看破红尘”之嫌了。

对它们究竟该怎么看呢？常有人问，这些情操道德方面的要求是一些与练功无关的、受到宗教影响的说教呢，还是一些确实与练功入静有某种必然联系的修身养性手段呢？

回答这个问题应该对两种观点均有所考虑。

这些要求有受宗教影响的因素，有“看破红尘”的影子，这似乎无可否认。前面已经提到过，气功与宗教本来就有千丝万缕的联系，说气功的一些修身养性手段与宗教有牵连是不足为怪的。然而，在我们对这些要求进行评价的时候，分清它们是否与宗教沾边并没有多大意义，重要的是探讨它们本身是否有价值。这需要有一分为二的眼光。

就以“看破红尘”来说吧，它的消极意义是明显的，使人丧失斗志，放弃进取。但是否就没有积极意义呢？有的。看破红尘意味着对世事抱有一种超然的置之度外的态度。这种态度是“冷”的，不受主观情绪的影响，因而往往有助于看清深蕴于事物内部的规律，使人客观冷静地处理问题。毛泽东有诗曰：“冷眼向洋看世界，热风吹雨洒江天。”正因为是“冷眼”，所以眼界广阔，洞察分明，小小环球尽收眼底，风云变幻历历在目。倘如是“热眼”，大概就不会看的这样清楚了。在这气魄恢弘的诗句中，诗人仿佛是站在极高极远的地方窥视世界，这个立足点难道不是超然和置之度外吗？由此看来，超脱出世的态度有时候还是必要的。至于提倡重德、慈善等为人处世的准则，积极意义就更要多一些了。据统计，佛教徒、基督教徒等宗教信徒的犯罪率要明显低于

非宗教信徒，这应该说与宗教信条的作用直接有关。总之，尽管有宗教影响的因素，这些修身养性的情操道德要求在社会生活中还是有一定的积极意义。

探讨这些要求与练功入静的必然联系，需要把它们放在一个超越社会生活范围的、更为广阔的背景上，即从人与宇宙自然的本质联系上去进行研究。

中医学对这种联系的表述是：人身小天地。即人是整个宇宙的缩影。中医学常以取类比象的方法将人体生命活动与大自然的运动变化相比拟。例如《黄帝内经》中说：“天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。”“岁有三百六十五日，人有三百六十节。”“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”等等。古代占星术还认为，日月星辰的运行与人的性格、命运有直接联系。抛开这些学说中的牵强附会和主观臆测的成分，可以看出，它们的本质思想在于强调人与宇宙自然的统一。

古典气功理论以“气”为宇宙自然万事万物化生之根，从更基本的层次上揭示了人与自然的联系。这种理论认为，宇宙自然之万事万物都是气构成的，人是这万物之一，当然也是气构成的。因此，人与宇宙自然在根源上是统一的。在这个层次上，如果再谈到人身小天地的话，它的含意便不再是人与宇宙自然之性状的相似，而是它们在本质上的融合。古典气功理论还认为，虽然人与宇宙自然有这种本质和必然的联系，但未经气功锻炼的人们对此却不能觉察；唯有通过练功入静，人们才能体验和回归到这种联系之中。在现代社会中，由于环境污染和生态平衡的破坏已直接威胁了人类的

生存，人们已经越来越清楚地认识到了人与自然的密切联系；但认识还不等于体验，要真正体验到天人合一的境界，大概仍然需要通过练功入静才能办到。

前面提到，作为练功入静之准备的身心调摄，其总的原则是顺应自然。这个原则只有在练功入静天人合一的境界中才能完全实现。在这个境界中，人与宇宙自然统一的不仅仅是其性状，还有其品格。宇宙是浩翰的，物质不灭，能量守恒，在空间上无边无际，在时间上无始无终。它化生万事万物，既变化无穷又浑然一体。它的品格是广阔，是包容，是创造，是协调。而这些品格缩影到人的身上，便是胸怀宽广，忘我无私，朝气蓬勃，助人为乐。当练功入静中天人合一的境界真正到来的时候，这些品格就会自然而然地显现出来。因此，情操道德修养与练功入静确有必然的联系。

气功教师们要求练功者在日常生活中进行心理调摄，重道德，做功德，正是让人们去积极主动地把握这种联系，从而一点一滴地为进入高层次气功状态打基础。如果说练功入静较低层次的境界与情操道德修养的联系还比较少的话，那么到了入静的高层次，练功与修身养性的联系是如鱼水一样难分的。所以有人曾说，看一名气功师的功夫如何，看看他的德行如何就行了。这话是有一定道理的。

（二）生理方面

在日常生理方面的调摄中，顺应自然的原则体现于让自己的生活规律与自然界变化的规律相合。这就需要知己知彼，既要了解自己的生理活动特点，把握自己的“生物钟”（即

生物的周期性节律现象），同时也懂得自然界运行变化的特点和节律。如此才能使两者协调起来，安排好自己的工作、学习和生活。

人们在生活中有各种各样的习惯，这些习惯的形成除了有社会因素、性格因素等原因之外，往往还能够找到生理活动方面的原因。这方面的原因是潜在的，不大容易引起人们注意。例如，有的人喜欢早睡，有的人喜欢晚睡，这固然和工作的劳累程度和性格的勤懒有关，但还与人的睡眠与觉醒生物周期的不同有密切关系。生物组织在所有层次水平上均有周期性节律。不同层次水平的周期节律频率是不同的，小至若干毫秒为一个周期节律，大至数年才出现一个周期节律。人体的生物节律可以从三个层次水平上观察到：一是细胞的周期节律，例如心脏起搏点、脑干的节律性神经冲动等；二是器官系统的周期节律，例如血液循环、内分泌系统的分泌周期、月经周期和排卵周期等；三是整体的周期节律，例如睡眠与觉醒周期，精力、体力乃至智力、情绪周期等等。细胞水平的周期节律一般人们自己是难以感知的；器官系统的周期节律有一部分人们可以感知；整体的周期节律人们不但可以感知，还可以在一定程度上把握。然而这种把握并非轻而易举，需要经过认真的观察和体验，比较和总结，它并不是与生俱来的本能。

顺应自己的生物周期节律是顺应自然的原则在自己身上的体现，即顺应自身生理之自然。能做好这一点，必能大大提高自己的工作和学习效率，而且还会感到轻松愉快。例如有的人晚饭后很疲劳，按照他的生物节律，此时如小睡片

刻，一二十分钟，整个晚上直到接近午夜都会精力充沛，可以做许多事情。但如果他不了解这一点，晚饭后即开始工作，那么整个晚上非但效率不高，而且需要早早上床睡觉，睡眠还不踏实。又如，有些人习惯于晚睡，夜间工作效率很高，符合于他的生物节律，那也不必认为是不良习惯而强行纠正之。由此可见，要在实践中摸索出适合于自己生物节律的整个作息安排是不容易的，尤其是在自己的生物节律与社会习惯不甚相符的时候。假如按照你的消化吸收节律应该是每天吃四餐饭为好， 那很可能就是件麻烦事， 因为社会的饮食习惯并不是这样，你应该吃饭的时刻可能正是人们工作学习最紧张的时候，不但食堂饭馆尚未到营业时间，就连你自己也未必能从岗位上脱身。这就只有想特殊办法去解决了，例如在工作中吃点“加餐”等等。

在日常生活中，人们的生物节律还往往为各种生活习惯所掩盖，大多数人都不是以自己的生物活动周期为节律，而是以这些习惯为节律的，尽管它们与生物节律可能合拍。因此，要想摸索到自己的生物节律，常常首先需要打破以往的生活习惯——不良的或良好而过分勉强的习惯。但人们都知道，习惯是难以纠正的，除非有坚强的毅力才能去做，这就给把握自己的生物节律增加了主观上的困难。

从以上的论述可以看到，要想真正把握好自己的生物节律，必须知难而进，努力去克服主客观双方面的障碍，才可能取得成功。另外，人的生物节律也不是一成不变的，随着生长壮老的过程不断推进，各个层次水平的生物节律都会有相应的变化，故把握自己的生物节律还需要长期的探索，

而并非一劳永逸。如果是患者练功，还应该把握自己的疾病发作和缓解周期。服用药物的作用周期等等，这对于疾病的早日康复有重要意义。

这些都和练功入静有关系吗？有的。练功入静是回归自然的一种境界，而在日常生活中顺应自己的生物节律则是回归于自己的天性，二者是相通的，只是背景不同，层次各异。因此，顺应自己的生物节律对练功入静有潜移默化的影响。如果把入静的概念放宽到最广义，那么，顺应自己生物钟的行为操作就可以说是入静的组成部分，是日常生活中的回归自然和回归先天。

人和自然在本质上是统一的，人体的生物周期节律是自然界运化周期的缩影，它们是息息相关的。例如睡眠与觉醒周期同昼夜交替相关，月经周期与月亮的环球运行相关，等等。归根结底，人的生物周期节律要受大自然变化的影响，为自然界的运化周期所制约。因此，要更深刻地认识人体的生物周期节律，就必须对自然界的运化有更多的认识，并自觉地顺应其运化的规律。

古人对此是非常重视的，《黄帝内经》中对人应该如何顺应自然有极为精辟的论述，现节录几段如下，大概任何其它议论都不会比这更精彩了：

> “春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。
>
> “夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实；

夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳；早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

如此亦步亦趋地追随大自然是否太消极了些？非也。人确实能够在一定程度上变革自然，但这种变革是在认识和遵循自然变化规律的基础上进行的。自然规律不可违背，人的变革归根结底还是对自然规律的一种创造性适应。由于人具有创造性，人对自然规律的适应不限于机械的模仿，而是注重于顺应其发展趋势。例如上文论及睡眠时总的趋势是冬多夏少，冬天是“早卧晚起”，夏天是“夜卧早起”。这在具体施行的时候，并不是说夏天要天天晚睡早起，冬天要天天早睡晚起，而是把握总的规律，冬天比夏天多睡一些就行了。这一般也无须特意去做，人到冬天时睡眠自然会多一些，不去违背这一自然就行了。

将自己的生物节律与自然界的周期变化结合起来，便是从特殊回归一般，将个别融于全体。这比仅仅适应自己的生物节律就深入了一步，是在日常生活中朝天人合一的方向迈进了一步。这无疑对练功入静大有益处。

下面谈一下四时节气对练功的影响。

北京白云观有一幅《修真图》，上面标明自然界的二十四个节气对应人的二十四节脊柱。其中五个腰椎对应冬至、大寒、小寒、立春、雨水，十二个胸椎对应从惊蛰到处暑的十二个节气，七个颈椎对应从白露到大雪七个节气。这种对应是否真正具有科学性，目前研究不多，但练功入静者中确有人在脊椎上对节气有感应，而且感应的时间和脊椎的节数都与《修真图》上所说的相去不远。例如1987年1月20日是农历丙寅年十二月二十一日，这天22点41分大寒。一位练功者自述那天的练功情况说："我和爱人于晚10点30分在家盘膝打坐。坐了约有10分钟，我感到整个腰部发沉发酸，越来越重，逐渐集中到脊柱的腰椎上，估计在第三腰椎处，突然象'打针'一样刺痛，又象'得气'一样沉麻胀串，再无其它感觉。盘散后，爱人说：'今晚打坐比任何一天打坐时腰部感觉都大，真是疼痛难忍。'"① 这个练功者认为，他爱人腰部疼痛难忍是因为其右腰曾受过风寒，而大寒是一年中最冷的节气，故反应明显。这个练功者记载了从1986年12月到1987年4月间对七个节气的体验，每次都有反应，且均在相应的脊柱节段上。根据天文学知识，二十四节气是地球绕太阳的角度决定的，它们表示了地球与太阳的距离和阳光照射角度。中医理论认为，太阳的运行与人体阴阳消长是有直接关系的。我们知道，督脉循行于脊柱部位，统领一身阳气。故太阳的运行有可能影响督脉运行，从而使练功者有所感应。不仅太阳的运行可以影响练功，月亮的运行也能影响练功。

①《气功与科学》1988，5，P20

不少练功者都是农历十五前后，即月圆的时候气感最强，而二十日后则气感渐衰，至二十八九日到最低点，初三初四以后又逐渐增强起来。美国精神病学家利伯在《月球作用——生物潮与人的情绪》一书中曾谈到，人体的每个细胞就象微型的太阳系，具有微弱的电磁场。月亮产生的强大电磁力能影响人的激素、体液和电解质的复杂平衡。人体约有80%是液体，月球引力能象引起海洋潮汐那样对人体中的液体发生作用，这叫作生物潮。满月时月亮对人体的影响最强，这时人的头部和胸部电位差比较大，血气最充实，内分泌最旺盛，也比较容易激动。利伯的认识从现代科学角度上解释了为什么农历十五前后气感强的原因。中医学则以阴阳气血之说来解释这种现象，例如《黄帝内经》中说："月始生，则气血始精，卫气始行；月廓满，则气血实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居，是以因天时而调血气也。"由此可以看出，现代科学与中医学的解释并无矛盾。

练功气感强的时候，往往容易开发潜能。因此有些具有特异功能的练功者在农历十五前后功能较强，而至农历二十八九日时功能就差些。另外，古人有"夏通周"的说法，即夏天通周天比较容易。这是因为在一年四季中夏天阳气最盛，人体之阳气也因之较为充盛的缘故。

对于需要通过练功治病的患者来说，掌握好四时节气对疾病发作的影响也很重要。许多病的发生和发展都与季节有密切的关系，例如春季易流行呼吸道疾病，夏季容易流行消化道疾病，心脏病在冬天发作较频繁，等等。患者应多了解有关知识，做到心中有数，这里就不一一介绍了。

二、功前事宜安排

如果希望练功入静的过程能够较为迅速和顺利，做好充分的功前准备工作是很重要的。这些准备工作包括主、客观两个方面若干具体事项，现分述如下。

（一）客观方面

练功前客观方面的准备工作，主要是安排好练功的外界条件，或者说练功环境，大体有以下内容。

1。时间

古人对练功时间很有些讲究，他们多认为在子时和午时这两个时辰练功最好，因为这两个时辰均处于阴阳交接的时刻，午时是阳极阴生，子时是阴极阳生。在阴阳交接的时刻练功能够顺自然趋势而生阳或化阴，故效果好。也有说法是一天中应该在六阳时练功，即在子、丑、寅、卯、辰、巳时练功，而不应在六阴时，即午、未，申、酉、戌、亥时练功。因为六阳时是阳气生长的时期，阳气是生气，可助真气运行；而六阴时是阴气生长的时期，阴气是死气，于练功不利。当然，古人的这些说法只可参考，不能生搬硬套。

现在人们练功时间的安排大都要受工作、学习以及家庭生活条件的限制，不能十分随意。例如子时、午时这两个时辰虽然从理论上说练功比较好，但这两个时辰一般人们都在吃饭、睡觉，很难用于练功。考虑到这些具体情况，硬性规定每日的练功时间是不合适的。每个人应根据自己各方面的条件安排练功时间。如果能够利用子时或午时当然是好的，

如果不能，可以安排一个比较有保证的和比较固定的其它时间。练功有固定时间容易形成条件反射，以后每到该时，身心都会自然放松，这对入静很有帮助。一般说来，夜晚身心俱静，环境也较少打扰，故晚上入睡前练功入静比较合适。这不象练动功，以晨起为好。

每日可练功一至二次，每次练功三十至六十分钟为宜。当然，能多练一会更好。

2．地点

室外比室内好。室外不但空气新鲜，而且有花草树木。新鲜的空气对于练功来说十分重要。出家人之所以要住在深山老林里，除了希望避开世间的喧闹等原因之外，那里的空气好、树木多也是一个因素。大城市里清晨和傍晚上下班时，大街上来往的车辆最多，它们排出大量废气，对人体十分不利，故这两个时间在距马路甚近的街心公园练功并不适宜。湖边、海边以及树林中空气最好，但一般难有在这些地方练功的条件。练功者可根据自己的环境条件选择尽量远离大街、烟囱以及尘土的地方，尽量多有松柏花草等绿色植物的地方练功。

选择植物要根据自己的健康情况。在松柏树边练功对一般人都是适宜的，但病人就不一定非如此了。例如对肺气不足或肺病的患者来说，可以在杨树边练功；肝病患者可以靠近枣树练功。我们知道，所有的生物周围都有自己的生物场。人有生物场，树也有。有些具有特异功能的人可以看到这些生物场，他们看到在不同生物的周围有颜色不同的辉光。杨树周围的辉光是白色的，根据中医理论，在五脏气的颜色

中，肺气是白色的，依同气相求的原理，在杨树边上练功，便可以有助于补肺气，故对肺病患者有益。在练功实践中，具有选择植物方面的理论知识固然重要，但更重要的是注意自己的切身体验。比较敏感的练功者经过一段时间的气功修炼后，能够体验到周围的生物场是否适合于自己，尽管用眼睛还暂时看不到它。练功的初学者应从开始就注意培养这方面的能力，一开始就要有环境意识，仔细体会环境对自己练功的影响。当练功者能够体验到在哪棵树下练功舒服，在哪棵树下练功不舒服的时候，往往标志着他已经具有了与外界进行超感官交流的初步能力，这是功力增长的体现。

室外练功虽有种种好处，但不容易找到地方打坐，一般都是站式练功，故不利于深度入静。因此，比较好的办法是每日练功两次，白天在室外，夜晚在室内，白天站夜晚坐。另外，如果可能，在室内练功时应打开窗户。

3。声音

应该尽量选择安静的环境。嘈杂的噪音对练功入静有很大影响。那些可能出现突然巨响的场所就更不适宜练功了，例如在建筑工地边。旅途中在车船上是否可以练功入静呢？车船上一般噪音比较大，而且可能出现突然的巨响，如鸣汽笛等，因此对入静是有妨碍的。但旅途中往往练功时间宽裕，因为在车船上常常做不了其它事情。这时练功是可以的，但不宜入静太深，思想上要有应付突然响动的警觉，以免发生意外，造成惊功。

练功入静要求安静的环境，但也并不是越静越好。有人曾设想，消音室里最安静，在那里练功入静效果一定最好，

但实际却不然。他刚一走进消音室，便感到两耳发胀，周身不舒服，产生了不自觉的紧张，根本无法入静。可见物极必反，太静的环境未必有利。有一些鸟鸣风吹或远处车马走动的声音对练功入静是很适宜的，所谓“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”，此时身心所感觉到的静，比完全悄然无声时更为深切。

4. 光线

不要太明亮刺眼即可。练功入静一般都要求双眼轻闭，故在很大程度上可以避免外界光线的刺激。

在室外练功时是否可面向太阳呢？这一点各个功种有不同要求。对练功入静来说，朝阳初升和夕阳西下之时，阳光不甚强烈，可以面向太阳。但白天阳光强烈时，即使闭上双眼向阳练功，阳光的刺激还是很强，因此不宜向阳。应该在树木的“花荫凉”处练功，避免让阳光直射眼睛。

夜晚在室内练功时，灯光太亮也不适宜。可以关上灯，或开一盏小灯。

5. 方向

练功选择方向自古有之。例如《黄帝内经》上有这样的记载：“所有自来肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”这里练的是气息吐纳的静功，要求在寅时练，而且面向南。坐北朝南的练功方向是古人比较推崇的。这从现代科学来看也很有道理。我们知道，地球有强大的磁场，科学研究已经证明，人如果长期顺应地磁方向，可以产生生物磁化效应，使器官机能得到调整和改善。练功

入静时，各器官生理活动的机能处于休整和加强状态，这时若顺应地球磁场，产生的生物磁化效应可能会更大些。地球磁场是南北方向的，所以选择坐北朝南方向练功于身体有益。

然而，由于每个人生理条件不尽相同，顺应地球磁场的方向可能会有各种变异。例如有位肝病患者练功，无论他开始是朝哪个方向静立，自发动功出现后，停下来时总是坐东朝西。这个方向的出现，就可能与他的疾病有关。根据中医理论，肝属木，主东方。有可能在坐东朝西这个方向时，地球磁场通过影响他自身的生物磁场而对他的疾病有一定治疗作用。此外，练功选择方向除了依据地球磁场的方向之外，还可有其它依据。例如依据太阳的起落方向、月亮星辰的方位等等。所以，坐北朝南的练功方向不是绝对的。

与感知周围植物的生物场一样，比较敏感的练功者逐渐也会对练功方向是否适宜有所感觉。朝一个方向站或坐习惯了，叫他换一个方向就会感到不舒服。正如有人习惯于南北方向睡觉，如果突然改为东西方向，他就可能失眠一样。这是因为他的生物磁场已经习惯了南北方向，乍一改变，引起了身体生物磁场的暂时失调，从而影响了生理功能以致失眠。经过一段时间，适应了新的磁场方向，失眠也就会好了。

初学练功者在选定了适合的方向后，不要经常改变和突然改变，除非他对这个方向已经有了不良反应。

6。天气

雷雨天不适宜练功，不仅在户外不宜，在屋里也不宜。

此时除了可能因为打雷造成惊功之外，雷电对人体还有其它影响，正如它干扰电视和收音机一样。另外，从天人合一的角度考虑，此时入静与自然界的状态也不相适应。雾天不宜在户外练功。雾气湿度大，又常常吸附着许多尘粒，吸入后对人体有害。大风天也不宜在户外练功。中医理论认为百病皆起于风，外界六淫邪气风、寒、暑、湿、燥、火是以风为首的。故应时时遵循《黄帝内经》所嘱："虚邪贼风，避之有时。"

太热的天气身躁气浮，入静相对要困难一些，稍冷些的天气则相对有利于入静。练功时人体对冷热的适应能力较平时为强，稍冷些或稍热些均无妨入静。但终究凉爽的天气最宜入静，故在秋高气爽之时，应该加紧练功。

7.个人练与集体练

自己单独练功好还是大家一起练功好？这个问题比较复杂，不能一概而论。

一般说来，初学练功入静，集体练的效果会比单独练要好一些。这除了有环境气氛的作用外，还有生物场的互相影响在起作用。大家在一起练功，可以共同组成一个较大较强的生物场，处在这个共同的生物场中，每个人的个人生物场会因其影响而加强，因此气感可能比个人练功来的快。另外，练功前后的互相切磋，交换心得对增长练功知识和增加练功兴趣也都十分有益。

集体练功时队形的排列十分重要。列队时不要象做广播操或跳老年迪斯科那样随便站成几行，而且来一次排一次，常常随机变换。这样列队练功的结果往往是整个生物场分布

不均衡，协调性也差。于是有人感觉好，有人无感觉，有人感觉差。集体练功的队形以封闭排列为好，可以站成四周都面向内的圆形、方形、十字形等等。排队形时要考虑人数、性别，且每个人站在哪里应当相对固定下来。刚开始时，每个人的位置可以先暂定，练习几次后，对不适应暂定位置的人员作适当调整，待大家都比较适应后就固定下来，不再轻易更换，这样容易收到较好的效果。关于集体练功的队形设计问题，现有人在作专门研究，已取得了一些初步成果。例如按古书先、后天八卦列队形，或按河图、洛书列队形，在列队时按阴阳消长规律安排男女的人数和位置。实践中发现，按上述一些队形排列，有的位置气感特别强，治疗疾病的效果好；另外还发现在有些位置上应该安排功力较强的人，否则整个生物场都会受到影响。可见，集体练功的队形排列是很有些奥妙的，不宜草率从事。如果说个人单独练功还可以“自学成才”的话，集体练功就必须要有教师指导，不能只是“乌合之众”。

个人作为集体练功中的一分子，应该随时注意去体验自己被安排的位置是否合适，如有不适感觉应该及早提出，请求调换。如果每个人都处于适当的位置，整个生物场的能量强而且分布均匀，大家都会感到恬静舒适，如沐春风，温暖而轻飘。

经过一段时间练功后，气感已经稳定，功力已有长进，这时候自己是否仍然适宜集体练功就应该认真考虑了。有的人可能继续适宜，有的人则可能不再适宜。这是因为，初学练功时，集体生物场的影响容易促进个人生物场的增强，但

当个人的生物场已增强到一定程度时，每个人生物场的不同特点就突出了，逐渐形成了个人的特色。我们知道，集体练功的生物场是共同决定的，它对某些个人生物场的特色会有加强作用，但对其它一些又可能有干扰作用。例如你的特色是出现透视功能，它最初形成时很微弱，容易被各种干扰抵消。你那时若在一个不适宜出现此功能的集体场合练功，它就可能消失；但若在一个清静之处独自练功，由于不受干扰，它则可能出现。因此，尤其是当你发现你的特异功能苗头显现时，集体练功就不一定是最优方案了，应该根据具体情况决定是单独练还是集体练。当然，这时最好的方案应该找一个和你功能同类而功力又已经成熟的人一起练。也就是说，找师傅练最好。

采用集体练功和个人练功交替的办法是一种可以取长补短的安排。这样既可受益于集体，又可发挥个人特色，对于大多数人来说都是适宜的。有些人可以以集体练功为主，个人练为辅，有些人则可以以个人练功为主，集体练为辅。采用两种形式交替练功时，应注意体验不同形式的不同感受，在比较和对照中不断提高练功水平。

8.自学与求师

无论是集体练还是个人练，当然有教师指导是最理想的。但由于各种条件的限制，不是每个人都能找到教师。

练功入静与练其它功种不同，它相对来说自学比较容易。动功的姿式没有人教就很难学会，但入静通过自己看书学习是可以学会的。

在求师问题上有一点需要注意，这就是师生互择。教师

要选择适合的学生，学生也要选择适合的教师，只有双方面都满意，教授才能顺利。由于每个人的心理生理条件都各具特点，一种练功的方法不会对所有人都适合。同样以入静为目的，有的人可能从调心入手适合，有的人则可能从调息入手适合，因此在教授上就不能千篇一律。教师选择学生，是选择那些适合于他的习惯教法，能够领悟他所教授内容的人；学生选择教师，是选择那些他深信不疑，乐于并易于接受其教诲的人。学习练功，尤其是学习入静，没有什么外在可见的东西可教可学，全凭心意用功夫，全在"心有灵犀一点通"。因此，教师和学生之间互相的了解和默契就特别重要，师生互择的标准也就更严格了

自学也罢，求师也罢，学习练功入静，除了理解和领悟之外，下苦功夫是重要的。没有哪一个人一下子就能学会学好，五分钟热度或三天打鱼两天晒网的学习态度是必须抛弃的。

（二）主观方面

练功前主观方面的准备工作是清静身心，解除身体及思想上的一切不便和负担。这一方面的准备工作一般在客观方面的准备已完成后进行，大体有如下内容：

1．穿着

宽松为宜，轻便为宜。练功入静与练习体操武术不同，不宜穿紧身衣裤。如果扎腿束腰，有碍于形体的放松，于气血的周流也有影响。一般和尚道士的衣服都较宽大，那五百罗汉的塑像中没有谁是穿紧身衣的，释迦牟尼的佛像服饰也

很宽大。现在年轻人喜欢穿牛仔裤，这于练功入静不宜。穿牛仔裤盘坐可能会有困难，即使不盘，也太绷紧了。另外，从穿着轻便角度考虑，练功时不宜穿大衣。当然，如果户外练功天气太冷应另当别论。

鞋帽、手套、眼镜、手表等应尽量不穿不戴。盘坐不穿鞋很便利，平坐或站立时可以穿拖鞋。若不便穿拖鞋时，例如去公园练功，应穿平底鞋。但老人由于脚弓的弹性已较差，穿后跟稍高一点的鞋（1～2厘米）走路更稳。高跟鞋是不适宜练功穿的，它会影响站立的姿式，使人挺胸收腹，这与含胸拔背相抵触。此外，最好穿布底鞋练功。皮鞋和胶底鞋绝缘性能好，对人体与地球的电荷交流有妨碍。在晴朗的天气如能赤足于泥土地上练功，是一件健身娱心的乐事。眼镜架在鼻梁上对练功入静有一定影响。眉心、鼻准部位在练功过程中是比较敏感的，架上眼镜会降低这种敏感性；且架眼镜的部位近上鹊桥，上鹊桥是通行小周天的一个关键部位，不应被压迫，所以练功时要尽量把眼镜摘掉。手表也不宜戴。戴手表的部位一般是在内、外关穴上，压迫这两个穴位对心经会有影响。且手表大都是金属制品，对人体的生物磁场也会有干扰。有的气功师在为患者发外气时，要求患者把手表摘去，就是考虑到了这个因素。

练功入静总的原则是顺其自然，一切有碍于身体自然放松舒适的因素均应尽量排除。

2。清洁

汗流浃背、蓬头垢面不宜于练功入静，这是显而易见的；浓妆艳抹，扑粉描红也同样不宜。只有肌肤洁净，毛孔

开合通畅，周身方能清爽而有利于入静。夜晚入睡前洗漱完毕练功入静便符合这一要求。

练功前应排除二便。这样不但洁净，而且减轻了身体的负担，减少了机体内部不良刺激的来源，也使内气运行更为通畅。

古人对练功前的洁身很重视，例如要求沐浴斋戒，燃香净身等。这不但是清洁身体，美化练功环境，还有修身养性，清心节欲的作用。此外，这还表达了一种崇敬之心，表示对练功的重视、恭敬。如果不这样做，邋邋遢遢的就入静，那么对练功是一种亵渎，当然也就练不好。古人的这些认识和做法已为许多现代练功家所接受。例如站桩功的“五要”为恭、慎、意、切、和，其第一个字就是“恭”，包括了敬仰之意。

3。饮食

这里有三点要注意的内容：即进餐的时间、数量和食物的性质。简单地说，就是练功与进餐应隔开一段时间，练功前那餐饭不要吃得太多；练功者应少吃或不吃荤腥。

练功与进餐隔开一小时左右为宜，刚吃完饭练功是不大适合的。我们知道，练功入静要采用腹式呼吸，这种呼吸方法可使横膈膜运动幅度增大，从而可以导致腹内压增大。饭后进行气功锻炼，由于腹内压增加，有可能使胃内容物返流到食管，引起烧心、胸骨后灼热痛等症状。饭后一小时内是胃排空最快，胆汁和胰液分泌最多的时期，也是消化食物的高潮期。这时做增加腹压的运动，有可能使胃排空速度减慢，造成胃潴留，甚至还可能使十二指肠的碱性物质返流入胃，

这就容易导致溃疡形成。因此，饭后一小时内练功入静不但收效不佳，还可能有害于健康。

现在人们一般习惯是一日三餐，为了便于将进餐时间与练功时间隔开，早饭前和晚饭后练功比较易于安排。此外，也可以把进餐时间改一下，其实，一日三餐只是社会或地区的进餐习惯，对于每个人来说并不一定适合。可以根据自己的消化吸收、饥饱感觉等情况把进餐改为一日四餐、二餐或其它，这样既便于练功，又符合自己的生物节律。

对于练功者来说，每顿饭都不宜吃得太饱，练功前那顿就更应少吃些。饱食之后胃纳实满，膈肌运动受阻，难以调息入静。一般吃个七分饱就可以了，这样一小时后练功会感到轻松愉快。如果吃了十分饱，过一小时仍然撑满打嗝，还是无法练功。另外，太饿时练功也不适宜。如果饿得心慌意乱，又如何能入静呢？有若干功种是专门为抵御饥饿寒冷而设立的，但那不是以入静为目的的功种。

这里略谈几句练功中饭量下降问题，不少人练功至一定阶段都会有这种情况产生。或每顿少吃，或一天吃一顿乃至几天吃一顿。这种情况虽然还不到辟谷的程度，但与辟谷的性质是一致的。遇此情况只要精力旺盛，不饥不渴，就应顺其自然，随它发展。不要硬吃，也不要硬不吃。辟谷不是每个练功者都会出现的现象，但少食却几乎人人有之。这是机体自我调整的外在表现，不去人为地干扰它就行了。练功有素者食量一般都比较少，没有一个是暴饮暴食的。吃的少，肠胃负担轻，为消化食物而消耗的能量也少，这是健康长寿的一个因素。

荤腥问题。无论吃荤吃素，都不宜勉强改变。但练功前那顿饭还是以素食为好。胃肠消化吸收蔬菜类食物比肉类容易，故素食可以减轻胃肠负担。然而，对练功者提倡素食的原因还不仅于此。素食和练功有某种必然的、现代营养学还难以解释的联系。练功稍久功力稍深的人自然和自发地就有素食要求，甚至沾荤腥就想呕吐。有人担心长期素食会导致营养不良，也确有医生对住在深山里食素的出家人作过营养普查，结论是“营养不良”。但为什么那些被判定为“营养不良”的僧人们能够精神矍烁且寿数不减呢？这里是僧人们有问题还是营养学有问题？难说。

4。劳逸

劳作之后不宜马上练功入静。此时肌肉尚未松弛，气血尚未调和，应该先稍事休息。可以慢慢散散步或者浏览一下报纸杂志，待身心放松之后，再练功入静。这就好象奔驰的汽车不宜急刹，飞跑的骏马不宜猛勒一样。人体功能态的转换需要有一个缓冲过程。

太疲劳的时候也不宜练功入静。由于困乏，练功中很可能入睡，收不到入静的效果。此时不如先小睡一下，待醒来精神饱满时再练功入静。有不少人想以练功入静来代替一部分睡眠，这对练功有素者是可行的；但初学者就不适宜，该睡的时候还是要睡，以后功力深了，自然可代部分睡眠。完全以入静代睡者亦有之，但必竟是极少数。初学者稍有些疲劳时练功入静是可以的，它能够起到良好的休息作用，但不能代替睡眠。

精力十分充沛，很想舒活舒活筋骨、跑跑跳跳的时候，

练功入静也不适宜。本着顺其自然的原则，此时应作些体育运动，或者练练动功。身体健康需要阴平阳秘、动静结合。该动时就要动，一味只思入静是有所偏颇的。

按一般人的作息安排来说，练功入静最好的时光还是晚上。这时身体经过一天的活动，虽可能有些疲劳，但还不到困乏入睡的程度，刚好练功入静。

5。情绪

大怒后非但不宜练功，且应禁止练功。大喜、大悲、大恐等激烈的情绪未平之时，均应禁止练功。人的情绪对脏腑气机的运行有直接影响。《黄帝内经》中说："……怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。"在激烈的情绪状态下练功，由于气机散乱，难以驾驭，有可能造成偏差。

练功有素者日常的情绪都比较缓和，遇事沉稳，不易激动。但他们一旦动怒或想不开，激烈的情绪活动对身体造成的危害要超过一般人。这是因为练功有素者身心合一的程度高。我们知道，练功入静主要是通过心理来影响生理的，这些人由于长期锻炼，心理对生理的影响能力已经大大加强，二者的联系更为敏感和直接。当心理施加良好的影响时，生理健康会大有提高，若施加不良影响时，生理健康则大受损害。十年动乱中有不少功力深厚的气功前辈都是因为在情绪上受到过度刺激而过早离世的，这里一个直接的原因，就是情绪对他们健康的影响要大于一般人。

由此可见，过度的情绪活动不仅在练功前应该避免，而且应时时避免，处处避免。这其中也包括不应该过度欢喜。

喜则气缓，中医认为过喜会耗伤心气。另外，乐极生悲，过喜常导致忘乎所以，从而可能做出蠢事。

6. 思维

如同情绪活动一样，太紧张的思维活动之后也不宜马上练功入静，例如在作出重大决策、参加考试、下棋比赛之后。此时大脑高度紧张的活动尚有余波未平，即使坐下来也难以入静，只能一幕幕回忆刚才做过的事情。故应先行消遣一下，可以打打球或和人随便聊聊天（但不要谈关于刚才的话题），待思绪放松下来再练功入静。

另外，即使在平常，练功前也应在思想上将生活中需要处理的各种问题暂告一段落。无论是工作中的事还是家庭里的事，都要暂时放下。练功入静最忌牵肠挂肚地思考，这样不但达不到入静的目的，还可能养成习惯，以后一练功就想问题，那功力就难以长进了。因此，坚决把头脑中形形色色的念头暂时抛开，是一项非常重要的准备工作。如果实在有问题抛不开，但又很想练功，那不妨进行一次“工作练功”，即边练功边集中精力思考一个要解决的问题，而把其它念头全抛开。日本人有这样的练功方法，据说解决问题的效率还很高，本来想不通的问题在练功状态下能够想明白，甚至可能获得解决问题的灵感。若大家对此有兴趣不妨试试看——但这已经不是练功入静了。

练功前在思维活动中还有一项极重要的准备工作，就是确立练功意向，即在思想上明确一下练功目的。

有的人练功是为了通大小周天，有的人练功是为了出特异功能，有的人练功是为了治病。我们的目的是练功入静，

达到恬憺虚无、物我两忘的境界。这个目的在练功前就必须明确，必须印在脑海中。注意这里的印在脑海中不是印在意识中，而是要通过意识把这个目的传达给潜意识。在正式开始入静操作之后，这个终极的目的就不一定总在脑海中出现了。那时的思维操作活动是一步步进行的，每一步都朝这个目标迈进，但每一步又各有独特内容。正如驱车驶向某地，该目的地决定车行的方向，它只在最后显现，中途并不见它的踪迹。

可不要小看练功前的这项准备工作，它决定了整个入静操作活动的指向，将在入静的全过程中起舵的作用。没有这个明确的意向，就如同船行无舵，只能够随风飘荡。

确立练功意向的具体做法，是在练功前想一下练功目的。注意只要想一下，不要反复地想、长时间地想。这样做为的是把练功意向印在潜意识里而不是留在显意识中，如果在显意识中总去想它，反而可能影响它进入潜意识。这一步准备工作大部分人实际上都做了，但不是有意识做的，而是下意识做的。如果有意识地做一下，或许效果更好。此外，想的时候不必把目的想得十分具体，只想要达到恬憺虚无，要入静就可以了，不必去想那虚无之境究竟如何。正如我们乘车旅行，告诉司机要去哪里就行了，不必去细叙那里的风景。等到了目的地，风光自然会在眼前。当然这有一个前提，那就是司机对那地方必须熟悉，如果他根本不知道那地方在何处，光告诉他地名就不行了。同样，要确立入静的意向，首先也需要对入静是怎么回事有所了解，如果对入静一无所知，那就无从确立关于它的意向了。

IV 入静的操作

入静的操作即入静的实施过程，包括调心、调息和调身三个方面。三调的操作既各自独立又自然融合，共同构成入静不同层次的境界。

一、操作的基本原则

松静自然是第一个原则。

松是放松，松弛，是虚而不实、宽而不急。静是安静、沉静，是缓而不躁，沉而不浮。自然是不做作，不勉强，按事物自身的发展规律办事。在练功入静的操作过程中，松静自然是练功者应具备的身心状态和身心体验。

在松、静、自然三者中，松和静是自然的表现。当人处于解脱了一切心理和生理负担的时候，其身心自然就会是松静的。因此，这三者的核心是自然。顺其自然是入静操作活动中最根本的、自始至终需要贯彻的原则。

松静自然的原则对于调心、调息和调身都是适用的，但由于三调的内容各不相同，具体要求上又各有侧重。

对于调心来说，最重要的是静，松或自然都是为了达到静的目的。我们已经知道，松和静是密切相关的。在入静调心的操作活动中，思想情绪的放松是静的前提和必由之路。但此时松是为静服务的，是达到静的手段。例如在排除

一个杂念的时候，先必须减弱对它的注意，这就是思想上的放松。在意守的时候，意念也必须轻松、轻巧。总之，在调心操作中，松是静的极为有力的助手。

静与自然也是联系在一起的，只有自然才能静，勉强静是静不下来的。调心操作中自然的原则和松一样，也是为静服务的，它要求入静是一个自然而然的过程，是在各方面操作条件成熟后自发达到的，不要人们去刻意追求。但这里自然不等于放任，它是有一定约束的自然，这个约束就是在入静前准备工作中的入静意念指向。此时这个意念指向已在潜意识里生根发芽，发挥着它的导向作用，而在显意识中并不存在。显意识中有的，就是松静自然。

对于调息来说，自然的原则占据了最重要的位置，松和静都是为了使呼吸更为自然。入静的呼吸是要逐渐深化的，从胸式到腹式到胎息。但这样一个深化过程必须完全自然地完成，必须轻松而平静地完成，不能有人为造作的痕迹。在呼吸深化的过程中，有一分造作便有一分气滞，有一分气滞便有一分不适，轻者肌肉紧张，重者头晕憋闷，副作用相当明显。这还不象在调心活动中，稍微偏离一点顺其自然的原则不致马上招来不适，调息操作中稍有勉强，副作用是立竿见影的。

调息中怎样顺其自然呢？那就是始终保持呼吸的轻松和平静，自然呼吸就是松和静的呼吸，保持了这两点就是保持了自然。由于潜意识的入静意向已经确立，呼吸会按此方向逐渐深化的，不必画蛇添足地人为造作。

对于调身来说，松是目的，此时静和自然均服务于松，

是松的保证。为了放松，运动的肢体要先静下来，只有静下来肌肉才能更好地松弛，挥舞着的手臂是难以彻底放松的。与调心活动刚好相反，静成了松的前提和必由之路，因为各自的目的不同。

在调身的入静操作中，自然意味着肢体安放在符合于人体生理的位置上，如果摆成勉强的姿式（为达特定锻炼目的的特殊姿式不在此例），例如把头放在脚上，或者脚朝前脸朝后，那就不自然了。不自然的姿式就难以放松，从而会影响入静。调身操作中凡自然的姿式都是舒适的，因此在一定的意义上，保持舒适就是保持了自然。应注意每个人舒适自然的姿式未必完全相同，同是坐式，有人略前倾些舒适，有人略后仰些舒适，这是每个人的生理条件不同造成的。如何对待这种区别呢？顺其自然。

松静自然的原则在三调中的侧重可以归结为：思绪平静、肢体放松、呼吸自然。当然，侧重都是相对的，三调操作中每一调松静自然的原则都是融为一体的，其各自的侧重只是同中有异，异中求同罢了。

在领会松静自然这个原则的时候，还需要注意不能走极端，要做得恰到好处。要知道，松不是松懈、松散，静不是死寂，寂灭；自然不是放纵、任意。事物总是相反相成的，走了极端，没有了对立面，本身也就不成立了。因此，在入静的操作活动中，特别要把握好松和紧的关系，静和动的关系，自然和引导的关系。

入静过程中的松不是绝对的，在调身操作中，无论取什么姿式，总有一部分肌肉是相对紧张的，如果完全松下来，

那就只能摊倒了。因此，肢体的松，是在维持练功正确姿式前提下最大限度的松，超过这个限度，使练功姿式受到影响，那就是松垮，松懈，就是松过了头。意念上的放松也是同样，我们知道，在入静的高层境界也要保持“一灵独觉”，这就还需要一点思想上的紧张度，否则不仅是松过头的问题，还可能出偏差。这里也已经同时说明了入静中的静也是相对的，思维活动仍然存在。至于自然，这是在入静意向约束之中的自然，如果出现了背离此意向的自发倾向，那当然是必须纠正的。例如出现了不良幻景，难道可以听之任之，自愿地去走火入魔吗？即使没有什么不良的幻景，只是杂念纷纭，完全听之任之也是不行的，也需要通过调整情绪或思维去逐渐克服它们。

松静自然的原则在气功锻炼中可谓老生常谈，这个原则也确实体现了练功操作之精髓。而把握这个精髓的关键，就是把握好松静自然的“度”。人们常说，真理多向前走一步便成谬误。的确，松静自然只要稍一过头，就适得其反了。当然，做不到家，还差一步，也是竹篮打水一场空。

循序渐进是第二个原则。

这是顺其自然这一根本原则在练功进程上的体现。循序渐进就是要遵循功力增长的自然程序稳步前进，而不要人为地搭“跳板”，略去本应有的步骤。

初学练功的人往往很着急，他们常希望几天功夫就把本领学到手，一下子就能达到入境的高层境界，于是常问教师有无捷径。其实，练功入静的捷径不是别的，就是循序渐进。因为只有这样做才能少走或不走弯路，不走弯路就是直

路，直路还不是捷径吗？当然，由于天赋的差别，即使走同一条路，也有些人可能走的快些，另一些则走的慢。但不论快慢，要达到目的地就需要把所有的路都走完，放下哪一段不走是不行的。

在练功入静的操作中，一般说来，应先掌握姿式、呼吸，然后配合意念，如此练习比较稳妥。不要姿式还未摆好，呼吸尚未调匀，就慌不迭地入静调心，这样效果往往不佳。另外，入静的效益大都是在操作方法完全掌握之后才会逐渐出现，由于每个人的各方面条件不同，出现效益的先后有可能差距很大。有的人十天半月就有明显进步，有的人则可能数月之后才有小效。如在操作方法的学习上要循序渐进一样，在入静效益的获得上也要循序渐进。要坚决克服急于求成，想一口吃成胖子的“杂念”，顺各人具体条件之自然去一步一个脚印地前进。

另外，如松静自然的原则不能走极端一样，循序渐进也不能绝对，在某些条件下是可以变通的。例如，以养生保健，益寿延年为目的的练功，应遵循由浅入深、稳步进取的原则，系统进行学习锻炼。但旨在治病疗疾的练功，尤其是疾病还比较严重的患者练功，可以先选取某些疗效显著的功种片断进行练习，待疾病有所缓解时再进行系统的锻炼。这即是中医所讲究的“急则治其标，缓则治其本”。生活中所遇到的其它一些情况，有时也需要对练功进行临时变通，例如出差在外就可能打乱系统的练功安排，这时可以先暂停进取，仅保持现状，使练功不间断。待回来安定之后，再继续向前。

持之以恒是第三个原则。

练功入静的操作方法应该说并不复杂，但要练习纯熟，达到出神入化的境界，还是要花一段工夫的。练功的“功”字就有“功夫”的含义在里面，功夫是实打实、一点一滴积累起来的，没有什么投机取巧的余地。人们常说，要下“笨功夫”，即是此意。只有下了笨功夫，打下了良好的基础，才可能攀登高层境界。故无论练哪种气功，筑基的功夫都是要扎扎实实去做的。练功入静筑基功夫的主要内容，就是完整准确地掌握好入静三调的操作技巧。

如果说熟练地掌握好入静的操作技巧需经相当时期的训练，那么陶冶性情，磨练性格，培养忘我无私的品德更是冰冻三尺非一日之寒。而这样的精神情操是学习高级功夫必不可少的条件。练功入静如同锤炼性格的熔炉，只有经过长期的冶炼，性格才能逐渐纯净，成为毫无杂念的结晶。古人习武学功，师傅常要考验几年，十几年，甚至几十年才教给真功夫。这里可能有保守的因素，但长期磨练徒弟的性格，培养他高尚的情操也是重要的原因。

坚持长期练功其实只对初学者来说是件难事，尤其是对那些尚未摸到门径，练功尚未尝到甜头的人们。一旦他们体会到了练功的乐趣，进入了入静的境界，坚持天天练功并非难事。前面提到过，练功是可以上“瘾”的，想一想那抽烟成瘾的人们戒烟是多么困难，就知道想让那些练功有素的人停止练功也并非易事了。然而，坚持长期练功并不是持之以恒原则的全部内容，这个原则还体现在另一点上，这就是时时练功，处处练功，将练功与生活融为一体。做到这一点，比

天天坚持练几个小时功是要困难的。

时时练功，处处练功是怎么回事呢？人都要吃饭、睡觉，要工作、学习，怎么能总是练功呢？这里不是要求人们每时每刻都闭目端坐，除了练功什么都不干，而是要求随时随地把练功中的心理生理体验延伸到工作和生活之中。这不但不是不工作，不生活，而是要生活和工作得更惬意，更愉快，也更从容自如。这是否意味着三心二意，心不在焉地做事呢？不，恰恰相反，是要更加专心致志地做，更加一心一意地做，意守就是守在要做的事情上。但这不是死守，而是轻松愉快地守，同时肢体放松，呼吸自然。这样不但可以减轻工作中的疲劳，而且还可以提高工作效率。前一章介绍过的“工作练功”的方法，即与此相似。在开始学习把练功与工作、生活融为一体时，可以在做事之前按练功的要求调整一下呼吸、意念和肢体，用几分钟甚至几秒钟进入一下入静的境界，再开始工作。这样久而久之，就会逐渐养成习惯。以后会慢慢体会到时时处处都在气功状态之中。如此，功力的提高也会大大加快。

入静操作的这三项基本原则，有重要的指导意义，需要在实践中不折不扣地去贯彻始终。可以说，做到了这三点，就能避免偏差，就能较快进步。它们是使入静操作得以顺利进行的有力保证。

二、调心操作

入静的调心操作，包括调整思维和调整情绪两个方面。如前所述，我们重点讨论入静的思维操作程序及内容，而将

情绪的调整作为附带内容介绍于后。

（一）思维操作

入静的思维操作活动，即是将日常的抽象、形象、具象思维活动转入入静所要求的感觉思维活动。这大体包括感觉诱导，感觉运演和感觉判别三个步骤。以下逐一介绍这三个步骤的具体操作内容。

1.感觉诱导

在入静的思维操作活动中，首先需要的是调整意念。练功入静调整意念有许多种方法，这些方法总括起来大体上可以归为两类，即意守类和作念类。属于意守类的有内视、返听、守窍等方法（守外景也属此类，但在练功入静时少用），属于作念类的包括存想、默念等方法。无论是意守类还是作念类，各种方法的具体操作过程均大致可分为以下三个阶段。

①确立意念目标

在这一阶段中，意守和作念的操作方法是不同的。意守和作念之所以有区别，就在于它们确立意念目标的途径和操作方法不同。

对意守来说，意念目标的确立在于选择一个具体事物作为思维活动的对象。这个具体事物可以是身体的某一部位或某种行为，也可以是外界的景物。最常被选择的身体部位是丹田、涌泉、百会、膻中等穴位，最常被选择的机体行为是呼吸，至于外界景物，选松树、远山、朝阳和满月的为多。作念就不同了，它的意念目标的确立不是靠选择实际存在的

具体事物为思维对象，而是靠想象虚构一事物来作为思维对象的。这一虚构的事物依其性质的不同，又可以分为抽象的和形象的两类。抽象的事物是词语构成的，例如放松、安静等词语，默念早日康复，战胜疾病等语句或默数数字也属于这一类；形象的事物是由表象构成的，例如想象中的大海、鲜花、树木等形象，也可以想象自己飘浮在水面上或空气中，等等。作念这个词的意思，就是自我构筑意念，构筑即是想象。

我们可以看到，在确立默念目标这一阶段，思维活动还是日常的抽象、形象和具象思维，其中意守类意念目标的确立以具象思维操作为主，而作念主要是由抽象或形象思维完成的。

确立了意念目标还只是完成了这个阶段的第一步，确立之后，还需要把注意力放在这个目标上，让思维指向于这个目标而舍弃其它。人们常说的“以一念代万念”就是指此而言。意守的“守”字，就是要把已确立的意念目标守住。

然而在“守”的问题上，在“以一念代万念”的操作中，需要搞清楚意守的“守”和心理学上的“注意”虽有联系但又有很大区别，如果把二者混为一谈，将会影响意守操作的进行。

练功入静中的意守与心理学中的注意之共同点是：二者都是排它性的，都是单一性选择。意守的作用之一是以一念代万念，要求只顾其一；而注意是“人的心理活动对一定对象的指向和集中”，① 也是单打一的。

①车文博等《心理学原理》 黑龙江人民出版社 1986年第一版 P271

然而除此之外就不同了。注意要求人的心理活动有一定指向而且集中，指向与集中是注意的两种特性。“注意的指向性使人的心理活动在每一瞬间有选择地反映一定的事物，它表明反映的对象和范围；注意的集中使人脑对被选定的事物产生明晰、完整和深刻的反映，它表明反映的程度。然而，二者又是紧密联系着的。当人的心理活动指向于某一对象时，同时也就集中在这一对象上。没有指向性就没有集中性，而指向性又是在集中性中表现出来。”① 这一段精彩的议论将心理学对注意两种特性的作用及其联系的认识揭示得一清二楚。从中可以看出，注意使人的心理活动凝聚在一个点上。

如果用同样的术语来表达意守的情况，那么我们宁愿说意守是“人的心理活动对一定对象的指向和弥散。”（这一表达未必十分确切，但与注意作对比很鲜明，姑且用之。）意守和注意仅仅在指向性这一点上是共同的，而对被指向的事物作何等程度的反映，它们将各取所需。意守并不要求对所指向的事物本身产生明晰、完整及深刻的反映，而是大体想一下，模模糊糊就行了。以下我们将会讨论，意守的主要目的并不在认识和了解意守对象本身。意守丹田并不是研究丹田是怎么回事，而只是借助于它诱导某种感觉和情绪，并将诱导出来的感觉情绪弥散至整体或更大的范围。作个比喻，注意是“今朝有酒今朝醉”，它所求的就是酒本身；而意守则是“醉翁之意不在酒”，它要求的是弦外之音，话外之意。如果将二者互证一下，那么大体上可以说，意守是心不

①吴万森等 《普通心理学》 黑龙江教育出版社 1986年第一版，P376

在焉的注意，而注意是发生了“着相”（即过于执著）的意守，是死守。

此外，注意注重于理性，它往往导致对事物的深刻认识；而意守注重于感性，它旨在对事物产生深切感受。因此，前者倾向于主客观的对立，而后者倾向于主客观的融合，这是一个非常重要的差别，它揭示了人体日常态和气功态对于客观事物的不同处理方式。入静境界以及其它气功境界之所以常常异于人们的常识和认识，根源之一于此。

我们已经看到，意守和注意只是在形式上有类似之处，而它们的性质、目的都是不同的，所导致的结果当然也就不同。二者在心理状态上的差异以上已经分析，从心理状态的生理过程来看，注意起的作用是使心理活动处于积极状态，因而使思维活跃，情绪高涨，故使大脑皮层的兴奋性提高，是正诱导过程，而意守则使练功者对事物的反映渐趋迟钝，情绪淡漠，乃至最后连意守本身也不复存在，它使大脑皮层的抑制逐渐加强，属负诱导过程。

区分了意守和注意，确立意念目标的操作方法也就很明确了。即先通过意守或作念选择或构筑一个意念，然后把思维活动指向于这个意念，由此起到一念代万念的作用，排除杂念。做了这些，确立意念目标的任务就完成了。

②诱导感觉体验

刚才已经提到，以一念代万念并不是确立意念目标的主要目的，确立意念目标最重要的任务，是由此而唤起相应的感觉体验（包括情绪体验）。

具体的操作过程是怎样呢？我们先来探讨作念类的意

念目标诱导感觉体验的过程，因为它们比较典型，然后再回过头来谈意守类的。

例如我们通过想象，构筑了大海的意念，在大脑中形成了关于大海的表象，继而排除了与这大海表象无关的杂念。于是确立意念目标的任务完成了。接下来怎么办？是要你欣赏这想象中的美景，看看海浪怎样翻，海鸟怎样飞吗？非也。下一步是要你主观参与这个景象，确实体验身临海边的感觉和情绪。大海的景象并无须十分清晰，只要你真正感受到胸怀的开阔坦荡，海风的柔和凉爽，甚至嗅到微带着咸味儿的海腥气就行了。如此，你的身心轻松愉快，感到无限惬意。于是，你便沉浸在这样的感觉体验和情绪体验中，如醉如痴，如飘如化。而这也就是气感，是一种飘浮于宇宙大气之中，且与之融为一体的感觉。总之，在这一例中，你要通过确立的意念表象而诱导出与此表象相应的感觉体验。当然，这要有一个前提，就是你以往应该有过实地经验，或者起码从书本上读到过有关知识。也就是说，练功者所构筑的表象必须能够与自身的感觉经验相联系。如果做不到这点，那么就不要构筑这个意念目标，而构筑那些自己熟悉的，有过切身经验的事物的表象作为意念目标，以保证感觉体验诱导的顺利进行。

意守类的意念目标诱导感觉体验不象作念类的那样直接，但机理还是相同的。举最常用的意守丹田为例，意守丹田的操作即是将思维指向丹田，然而丹田在哪里？你是看到了还是摸到了丹田？答案很明白，丹田只是大概知道是在小腹内，既没有看到也没有摸到。意守丹田在最初的时候，只

是想象丹田在小腹之内，从而把思维指向那里。在这个意义上，它和作念并无本质区别，只是一般作念是想象外界某一事物的形象或概念，而意守多是想象体内某一部位或范围罢了。意守的部位或范围之中可能什么都没有。有一种意守就是要求守在胸口膻中穴向外三寸远的地方，即意守空中的一个位置，思维活动指向那个位置就行了。那么意守如何诱导感觉呢？ 每一种意守又有些细微的差别。 仍以意守丹田为例，在把思维指向想象之中的丹田部位以后，借此一念代万念，逐渐就会诱导出丹田的气感。丹田气感产生的实际过程和内气的运行直接有关。实际上意守丹田操作的同时，也是引导气机运行的过程。我们知道，意念活动与内气运行有密切联系，即所谓意到气到。你的意念指向于丹田，内气也就会趋向于丹田，而内气的聚集是可以感受到的。通过意守丹田而诱导气感，也就是在丹田部位感受到内气的聚集。而事实上只有有了这种气感，你才真正把握了丹田的位置，思维的指向才具体有了着落。故意和气是相辅相成，互为依存的。如果守来守去，丹田毫无感觉，那么这个意守是不成功的。因为意到气不到，意无所附，也就难以守住。由此可见，意守类意念目标（意守体内部位）进行的感觉诱导是通过意念活动直接影响气机运行而唤起气感。 相比之下， 作念所唤起的气感是间接的。但作念唤起的气感大都一开始就是整体性的，而意守体内某一部位唤起的气感最初多是局部性的。

诱导感觉体验产生阶段的思维操作活动，是从上一阶段的抽象、形象、具象思维活动向感觉思维活动转化和过渡的过程。此时，入静感觉思维活动的基础，即所需要的感觉，已经

产生了，但感觉思维活动尚未充分展开。

入静所需要的感觉不是任意的，它有特定的要求，它是内气充实和运行的感觉，是内气与宇宙之气交融的感觉，以及由此而来的舒适感、轻飘感等。由于内气的运行，可能会产生“十六触”等各种感觉，但那多是气感的副产品，而不是气感本身。正确地辨别气感也是这一阶段的任务之一。

③舍弃意念目标

这是感觉诱导的最后一个阶段，也是至关重要的一个阶段。在这一阶段中将完成其它思维形式向感觉思维的过渡。完成了这个阶段，即是跨入了感觉思维的门坎。同时也就是进入了入静的初级层次。在练功入静过程中，这一阶段是练功者从日常态步入气功态的转折点。

在前两个阶段的操作中，先确立了意念目标，又通过意念目标排除了杂念，唤起了相应的感觉。如此，意念目标的使命已经完成。到了这一阶段，就需要把意念目标舍弃掉，让思维不再指向意念目标而直接指向被唤起的感觉。例如：如果意念目标是大海，当你已经体验到身临海边的各种感受之后，就需要把大脑中大海的形象忘却，让思维沉浸于已获得的感受之中。如果意念目标是丹田，当你已经体验到丹田的气感时，将思维指向这气感就行了，丹田的位置已无须注意了。如果意念目标是“松静”的词语，那么当已获得松静的感觉后，就应该忘掉这词语，让思维直接把握松静的感觉。总之，要把大脑中赖以唤起感觉的抽象、形象、具象思维内容完全抛开，从而进入感觉思维。

注意舍弃意念目标和排除杂念是有区别也有联系的。杂

念是指与练功无关的各种念头，意念目标则与练功有关，对于初学者来说，这个意念操作活动是必不可少的，是练功思维操作的必要组成部分。然而，如果它已经完成了任务，思维还拖着它迟迟不舍弃，那么它就成为杂念了。因为到这一阶段，思维活动本应转向，意念目标已经是多余的，与练功入静无关的了。如果不及时转向，就可能误入歧途。因此，应该舍弃时须及时舍弃，不得留恋。

这个舍弃过程是非常自然的，丝毫不必勉强。确立意念目标的主要任务是要唤起感觉，当感觉已经唤起，而且已经发达时，意念目标由于已经不再起作用，本身就会逐渐淡化模糊。故舍弃它只要顺其淡化的自然趋势而任其消失即可，不必生硬地去斩断它，否则反而使它不能速去。因为一去有意做作，意念就加重了。

感觉诱导的这三个阶段有点象初学游泳的过程。在这个比喻中，身体犹如我们的思维主体，而救生圈就是意念目标，水则代表感觉。开始时在身上要先套一个救生圈，而后戴圈下水学游泳，最后学会了，把救生圈摘掉，让身体完全浸泡于水中，自由自在地游。

感觉诱导三个阶段全都完成后，由于大脑摆脱了日常的抽象、形象、具象思维活动，会感到非常轻松愉快，仿佛进入了一个崭新天地，正所谓“柳岸花明又一村”。

练功初学者的感觉诱导，往往需要重复进行多次，因为他们往往不能将已经唤起的感觉保持住。由于杂念丛生或情绪不稳，已经获得的感觉常会得而复失。而练功有素者则甚至无须有意识地去诱导感觉，他们一做好练功的准备，感觉就

油然而生了。

2.感觉运演

通过感觉诱导进入感觉思维，这在练功入静的全过程中是万里长征走完了第一步。以后思维就要直接操作感觉体验，向恬憺虚无、物我两忘的境界一步步迈进了。思维操作感觉体验的全过程即是感觉运演，这是感觉思维的主体部分。感觉运演大体有三项基本内容。

①感觉的扩展与收缩

在入静之初，气感的产生往往只局限在一个或几个比较敏感的点上。例如有些人是丹田、会阴等部位先有气感，而有些人可能是手足先有气感。随着入静境界的发展，需要将这些敏感点部位的气感扩展开来，例如由丹田到整个腹部，直至整体；或从手到臂，从臂到肩背到上半身，再到整体。而练功到了高层境界，整体的气感还要扩展至体外，使自己的真气与宇宙之真气融合而达到天人合一，这时气感已扩展至无穷大了。在有些特定的功法中，感觉扩展的操作是头等重要的内容。例如佛教“十遍”功法中的“光明遍”，就需要先诱导出光明的感觉，然后把它无限扩展开来，且由此而诱导透视等特异功能。

感觉收缩与感觉扩展相反，此时的气感是由体外到体内，从整体到局部。例如练采气法，无论是采日精月华还是采天地之气、树木之气都需要把外界的真气收拢过来，送入丹田。为治病而练功，有时需要引气攻病灶，这时的操作也常需要将气感从整体向局部集中。在疾病痊愈的过程中，一些不良感觉也会逐渐缩小，例如整个脘腹部的闷胀不

适会逐渐缩小到腹部的一个点上，最后消失。

感觉的扩展与收缩是感觉范围的操作。

②感觉的增强与减弱

这与感觉的扩展与收缩是直接有关联的。要想扩展一种感觉，往往需要先加强它，加强多是扩展的前提。如果想要扩展丹田的气感，那么就必须先使丹田充实，待它充实到一定程度，自然就会有向外扩张的趋势，此时因势利导，就可以完成感觉扩展的任务。想把任何一个敏感点的气感扩展开来，首先都需要加强、充实这个敏感点。如果尚未充实加强它就强行扩张，急于求成，那就有拔苗助长的危险。

感觉的扩展常要以感觉的增强为前提，但感觉的增强则未必同时伴随感觉的扩展，二者虽然有联系，但毕竟是事物的不同侧面。例如加强机体的失重感，从身轻如燕到身轻如烟，或者加强天目穴的气感以开发透视潜能等，均无须扩大气感的范围。一般说来，在入静较低的层次中，感觉增强的操作是常常要用到的。

到了入静的高层次，感觉减弱的操作则比较常用。恬憺虚无的境界已要求一切感觉都逐渐淡化。而至物我两忘之时，一切感觉均已减至若有若无，时有时无了。

感觉减弱与感觉收缩有一定联系，感觉收缩常以感觉减弱为前提，当需要缩小某种感觉的范围时，先使减弱，它自然就会有缩小的趋势了。当然，正如感觉增强与感觉扩展的联系一样，二者可以相关，也可以不相关的。

感觉的增强与减弱是感觉强度的操作。

感觉范围与感觉强度的操作，均与呼吸操作有密切关

系。我们已经知道，有许多感觉是由于内气的运行、充实和弥散引起的，故它们的范围与强度也直接受内气运化的影响。内气充实活跃则感觉强，范围大；内气衰弱静止则感觉弱，范围小。我们又知道，内气的运化常常要以呼吸为来源和动力，这样，感觉范围和强度的变化便与呼吸联系起来了，调心和调息就这样携起手来。因此，感觉范围和感觉强度的操作在某种程度上会转化为呼吸的操作，与呼吸的操作融为一体。对此应予以充分的注意和理解。

③感觉的稳定与转化

练功入静过程中的感觉是从低层次一步步向高层次发展的，其中每经历一个层次，都有一个感觉的稳定与转化过程。在刚刚迈上一个新层次时，新生的感觉往往是弱小的，不稳定的，这时就需要先把它稳定住。感觉的稳定与感觉的增强和扩展均有关系，只有达到一定强度，占据一定范围的感觉才能够稳定住。稳定了的感觉还需要不断壮大，直至达到向更上一个层次迈进的临界点。这个临界点便是事物的转折点，一个层次的感觉发展变化达到这个点时，又需要不失时机地促使它转化为新层次的感觉。而后在新的层次上，又开始感觉稳定和转化的操作过程，如此周而复始，直至达到恬憺虚无的最高境界。

例如，练功入静之初最先出现的多是松静感觉。这种感觉在新生之时，需要稳定、扩展、增强，它会有从局部到整体，从弱小到强大，从摇曳到稳定的过程。在松静感觉已经完全站稳脚跟的基础上，气至丹田的感觉往往会油然而生，这时感觉就转化了，丹田气感会逐渐取代松静感而成为入静感

觉的中心，这就迈上了一个新层次。此时又需要不断地扩展、加强丹田气感，使之壮大稳定。而当丹田气感发展至一个阶段，它萌动了，运行了，或沿督脉上行，或向病灶部位冲击，这就又迈上了一个新层次，以后感觉的中心就转移到操作引导内气的运行上了。入静的境界就是这样一步步发展的。

感觉的稳定与转化是感觉性质的操作。

感觉性质的操作是感觉运演活动中关键的环节，能否把入静的境界一步步推向深入，很大程度上取决于这一环节的操作是否得当。人们常说练功要掌握“火候”，火候是什么？火候就是时机。什么时机？促进感觉性质转化的时机。转化早了，是“火候太嫩”，而转化晚了，就是“火候老了”。道家气功练“内丹”，非常重视火候的老嫩，把这视为成功与否的关键。由于它的重要，由于它的掌握在很大程度上要靠每个练功者自己的悟性，因此火候一向是丹家的不传之秘，所谓“圣人传药不传火，从来火候少人知”。练功入静“火候”的内容和操作与练内丹不同，但基本道理是一致的，都是强调要把握好事物的临界点，即事物从量变到质变的“度”。炼内丹火候的操作与调息有至关重要的联系。练功入静中入静层次的转化虽与呼吸也有密切联系，但更重要的是思维操作。

在感觉的扩展与收缩和感觉的增强与减弱等操作活动中，顺其自然这一根本原则比较容易掌握，但在感觉的稳定与转化上，做好这一点就不那么容易了，特别容易加入人为造作的色彩。为此，强调转化的舒适很重要。如果你急于求成，提前去促成转化，那么，由于现存感觉的范围和强度

还达不到化生新感觉的要求，这时的转化必定是生硬的，必定会感到不舒适。反之，如果你迟迟按兵不动，应该被转化的感觉还在维持原状或被继续加强，境界不能深化，也会使你烦闷不适。而恰到好处、不迟不早的转化则不然，它给你的感觉是豁然开朗，欣欣向荣，又开辟了一个广阔天地，又展现出一片大好河山，这当然是舒适愉快的。

舒适既有感觉的意义也有情绪的意义。在促进感觉的转化上，舒适的情绪有时比舒适的感觉更重要。例如前面曾提到过的，练功治病者有时在疾病将去之时，感觉是难受的，但情绪却是愉快的，往往是在大痛大胀之时，病根豁然而去。此时在情绪上对这痛胀是乐于忍受的，甚至是跃跃欲试的，觉得只有这样才满意。如遇这种情况，应追随情绪，当机立断促进痛胀的到来，以便使疾病速去。这即是顺其自然的表现。如果犹豫迟疑，错过了促成痛胀的时机，那么再等待同样的条件就要拖延时日了。由此可以看出，感觉转化的把握与准确的感觉判别（包括情绪判别）有重要联系。

3．感觉判别

感觉判别是一项非常精细复杂的操作。我们从“入静的境界”一章中已经得知，入静过程中感觉的种类和层次是丰富多彩的，这些不同种类和层次的感觉往往只有非常细微的差别。而且，每当新感觉出现时，还常常很不稳定，它们大都忽隐忽现或一闪而过，于是辨认就越发困难。因此，在入静过程中要时刻注意提高自己的敏感性。入静境界本身已提供了提高敏感性的条件，一般说来，随着入静层次的不断提高，敏感性也会越来越高，故只要认识到这个问题的重要

性，且有意无意地“关照”它一下就行了，用不着也不应该刻意去追求。

如果说感觉诱导和感觉运演大体上是先后关系的话，那么感觉判别则是贯穿于入静感觉思维操作活动之始终的。它并不独立于感觉诱导和感觉运演之外，而是渗透于这两个操作过程中的每一个环节。感觉最初产生时需要判别，感觉发展壮大时需要判别，感觉转折变化时仍需要判别。而且，感觉判别在一种新感觉刚出现的时候就要起作用，就要决定它的命运，决定是发展它还是舍弃它。而当一种感觉发展起来后，感觉判别还要时时衡量它的范围、强度、稳定性等等，因此，感觉判别在感觉思维活动中起先锋和督导作用，可以说，感觉思维活动的顺利进行一刻也离不开它。

既要判别，就要有个标准或参照系。我们的目标是练功入静，故恬惔虚无、物我两忘的境界就是我们的衡量标准。一切符合于向此方向发展的感觉、情绪就是应该保留和推进的，否则就应该舍弃和排除。如“入静的机理”一章中所述，气感这个词一般是指内气运行聚散的感觉，但在练功入静过程中，可以广义的指一切符合于入静高层境界要求的感觉。入静中的得气与否，就是有无这类感觉的产生。但应注意在入静的操作活动中，头脑中的参照系应该主要是在潜意识之中的，它应该在入静的准备工作中就已经确立在那里了。入静开始后，完全不必去有意思考它，虽然它可能从潜意识里时或“溜”到显意识中来一下。

感觉判别可以大致归为三项内容，即感觉有无的判别，感觉性质的判别和感觉规模的判别。

①判别感觉有无

在入静感觉思维操作活动中，这项内容特指最初的气感是否产生。只有产生了最初的气感，也就是“得气”了，感觉思维才能由此而展开。是否得气的感觉判别是在感觉诱导步骤中的第二阶段，即诱导感觉体验阶段中进行的。此时要在诱导过程中不断地判别有没有内气运行或符合于恬憺虚无方向的其它感觉产生。如果有了，就肯定下来；如果没有，就继续诱导；如果错了，就要排除。此时的感觉判别为此后感觉思维的展开起一锤定音的作用。另外，每当入静的境界迈上一个新的层次，新感觉之性质的判别也可属于此项内容。但与最初气感产生时的判别不同的是，这时的新感觉多是从“旧”感觉转化而来的，故更准确地说是感觉性质的判别，而不是感觉有无的判别。

②判别感觉性质

这里包括两个内容，一是判别感觉的性质属于哪一种类，一是判别感觉的性质稳定还是飘移。这两个内容是互相联系的。当一种感觉的性质还不够稳定的时候，它的种类也往往不能最后断定。

在入静感觉思维操作活动中，任何一种新感觉的产生都需要这种判别，新的感觉可能是质的变化，但也可能只是量的变化。此外，有时候量与质的界限并不很清晰。例如“十六触”中就有暖和热两种感觉，它们到底是量的变化还是质的变化？说它们是量的变化似乎有道理，因为暖甚便是热，微热便是暖；但说它们是质的变化也讲的通，因为暖往往是宜人的，舒适的，但热就可能是不舒适的，烦人的了，而且

暖大都是正确的感觉，热就有偏差之嫌了。入静过程中感觉变化的这种情况是很多的，象凉和冷、重和沉等等。

入静中这类情况产生的原因，是由于入静时各种感觉变化的过程多取渐变方式，而较少取突变方式。渐变过程中的感觉变化极细微，从变化的两极来看差别虽然很大，但在变化过程中却几乎难以觉察。突变的感觉也是有的，例如通督脉的一刹那，开天目的一瞬间，境界顿时全新。这样的感觉变化当然容易判别，而判别渐变的感觉变化就不那么容易了，往往需要与感觉规模的判别相联系。

③判别感觉规模

这里应该包括三个内容，即判别感觉的位置、范围和强度。

在感觉思维操作活动中，思维对任何已经产生了的感觉，都需要知道它在哪里，它向何处蔓延，以及它有多强。且在这些感觉的发生发展过程中，又需要不断得知它们在这些方面的变化情况，即需要时时把握各种感觉的变化规模。事实上，只有掌握了变化着的感觉规模，才能够决定怎样去进一步操作感觉，才能恰到好处地引导感觉。

规模小的感觉，操作比较容易，但性质不易明确。已成气候的、规模大的感觉，性质容易判别，但不大容易操作，即使错了，也只能逐渐消磨之，不可断然舍弃。正如服用作用强烈的某些药物时药量不宜骤减一样。

前面在“入静的机理”一章中已指出过，感觉思维中的感觉辨别是指感受的变化，而不是指对感觉抽象认识的变化。这里再次强调，在感觉思维的实际操作中，感觉判别这

一环是最容易受抽象思维影响的，应该特别注意避免这种影响。感觉判别首先是、主要是感觉体验的变化，而不是对其认识的变化，否则就是抽象思维而不是感觉思维了，入静的境界就可能被破坏。当然，由于抽象、形象和具象思维本不是彼此割裂的，抽象思维因素不可能也不应该完全不介入感觉判别，但决不能因此而动摇和取代感觉思维在其中的主导地位。

正如三种思维方式互相关联一样，感觉诱导、感觉运演和感觉判别也是互相融为一体的。它们是入静感觉思维操作活动发展的不同阶段和不同侧面。故在操作中切忌顾此失彼，而应该互相呼应。

（二）情绪操作

在以上思维操作内容中已间或提及了情绪操作的一些内容。这里仅再说明，在感觉思维操作活动进展顺利的情况下，一般说来，情绪也就跟着感觉走了，也会比较顺利地发展。此时情绪和感觉会珠联璧合，共同迈进。但当感觉思维的操作不顺利时，例如出现了不良感觉的时候，感觉与情绪就可能发生分离。这时应该抓紧对情绪的操作，将感觉思维与情绪思维对换位置，以情绪思维为主导而带动感觉思维。感觉已经不良了，不能再让情绪不良。如果不能使情绪继续保持愉快，那至少应使之淡漠，而不能让它与感觉同时滑落。将情绪稳住后，再反过来让情绪影响感觉，使感觉也能转危为安。例如出现了恶性幻觉，“妖魔鬼怪”来了，这时首先要操作的就是情绪。面对妖魔鬼怪，快乐是不可能的，那首先就要镇静，不能惊慌失措，待情绪安顿好了，再

来对付幻觉本身。此时由于幻觉已经出现且具有相当规模，断然舍弃它是困难的，对付的办法或者是不理睬它，任其自行消亡，或者是逐渐用一个良好的意念取代它。无论取何种办法，情绪的稳定都是必要的前提，如果心慌意乱，那就只有任感觉摆布了。

由此可知，在一般情况下，对情绪思维无须特别在意，但如果感觉思维不顺利，情绪思维则应受命于危难之时，成为挽救感觉思维的“急救包”。急救包平时是不派用场的，但一旦出现了急症，则非它不可。

有些气功功种是始终把情绪思维的操作放在主导地位，而让感觉思维居于从属地位的，例如先天自然功。先天自然功的入静操作主要就是安定情绪，并不要求去体验任何感觉（尽管这并不意味着没有各种感觉）。有句话说“条条大路通罗马”，以情绪操作为主而带动其它，也是通往入静境界的道路之一吧。

三、调息操作

练功入静的调息操作大体包括两个方面，一是出入气息的操作，即将呼吸之气息“调柔入细，引短令长”，使之绵绵密密，氤氲缥缈。二是呼吸形式的操作，即按入静的需要将自然呼吸逐渐过渡到胎息。

（一）呼吸气息操作

古人认为，入静呼吸的气息有四种形态，例如《大安般守意经》中说：“息有四事，一为风，二为喘，三为气，四为

息。有声为风，无音为气，出入为息，气出不尽为喘也。”《童蒙止观》一书还对此作了进一步说明：“云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何为喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何为气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。”

练功入静所要求的呼吸气息形态是最后一种，即息相，前三种都是要避免的。因为“守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定”。只有“出入绵绵，若存若亡”的息相，才有益于入静。其它三种形态的气息在某些气功功种中也是采用的，例如新气功疗法中就选用风呼吸法，有些武术气功中也用气呼吸法。入静则不能采用这些呼吸法，它只用息相。

出入气息的息相用现代语言来描述就是深、长、柔、细，微弱而绵绵不绝的呼吸。如苏东坡所说的“如看炉盖上烟，汤瓶嘴中气，自在出入”。在这种形态的气息出入时，将一根羽毛放在鼻孔前，“鸿毛可以不动”。我们已经知道平常人每分钟呼吸是16～20次，而入静中可以减到每分钟1～2次，甚至数分钟一次。但这时的呼吸次数减少并不闭气，即每次呼吸之间没有停顿，仅是呼和吸的时间都大大延长了。可以想见，此时的呼吸是多么深、长、柔、细。

人们日常的呼吸气息大约在风相和气相之间，要想把日常的呼吸调为息相，需要有一个锻炼过程。在这个过程的操作中，要以“勿忘勿助”为准则，既要主动去调整呼吸，使其向深、长、柔、细的方向变化，又不可故意憋气，勉强去

做，一定要顺其自然。练功入静过程中出现的胸闷、头晕、劳累等不适，多与呼吸气息的操作不当有关。所谓勿忘勿助的准则，就是有操作气息的念头即可，而不必去施加力量，用意不用力。入静过程中由于三调的互相作用，呼吸气息自会逐渐向深、长、柔、细的方向发展，如果去人为加力，往往矫枉过正。

调息有了一定基础之后，气息的控制过程就有可能由有意识变为下意识。此时意识对呼吸已并不专门予以注意，因为呼吸已基本上达到深、长、柔、细了。有的书称有意识控制呼吸的过程为“调息”，而对无意识非主动控制的呼吸，则称为“息调”。

入静调息的呼吸气息操作应该有劳有逸地进行。这样既可以避免疲劳，又有助于逐渐形成下意识调息。在“劳”的时候，有意识地对呼吸进行操作，而在“逸”的时候，完全不去理会它。如此交替进行。渐渐地，劳和逸的差别会越来越小，到全无差别的时候，也就进入了下意识的调息，即“息调”。

调息的呼吸气息操作与情绪操作的关系特别密切，调息与调心的联系可以说是以情绪与呼吸气息的联结作为结合点的。 平静的情绪可以导致呼吸气息的平稳， 反过来，呼吸气息的平稳也可以导致情绪的平静，二者是互为因果的。印度人认为，两个人谈话的时候，如果他们的呼吸气息出入的节律能保持一致，他们的心就可能相通，就容易达成默契。这是有道理的，因为呼吸气息与情绪相互影响，而情绪与思维活动又有密切联系，所以在呼吸气息合拍的时候，包括思

维、情绪在内的高级心理活动也可能合拍。

既如此，在调息活动中，如果呼吸气息急促不顺或过于弛缓，除了应在气息操作中找原因外，还应该考虑情绪操作因素，这很可能与急于求成或弛惰懒散的情绪有关，调整了这些情绪，呼吸气息中的障碍也会迎刃而解。将呼吸气息的调整和情绪调整结合起来能够加快入静的进程，这已经是屡试不爽的经验。

（二）呼吸形式操作

入静呼吸形式的高级形态是“胎息”。胎息有两种解释。一是气息自脐中出入，如古人所说：“初学调息，须想其气出从脐出，入从脐灭，……如在胞胎中，故曰胎息。”古人提出胎息是为了在呼吸形式上返老还童，他们认为胎中的婴儿是以脐呼吸的。《摄生三要》中说：“人在胎中，不以口鼻呼吸，惟脐带系于母之任脉，任脉通于肺，肺通于鼻，故母呼亦呼，母吸亦吸，其气皆于脐上往来。”胎息的第二种解释是体呼吸，即遍身呼吸，毫毛呼吸。此时肺呼吸已觉停止。如《苏沈良方》中说：“一息自往，不出不入，或觉此息，从毛窍中八万四千云蒸雾散，无始已来。”胎息的两种解释或可以看作是它的两个阶段或两种形式，前者是初步的，后者是从前者进一步发展而来的。入静高层境界所要求的胎息，是取后者，即体呼吸。

人们日常自然的呼吸并非胎息，从自然呼吸过渡到胎息需要一个锻炼过程，这个过程的操作大体可分为三个依次进行的阶段，即胸式呼吸，腹式呼吸和胎息。

1.胸式呼吸

人在站立时的自然呼吸一般即胸式呼吸。歌唱家、运动员等由于经过了长期的锻炼，可有自然的腹式呼吸或胸腹式混合的呼吸形式。胸式呼吸时可见胸部起伏。入静呼吸操作的第一步，即是将自然的胸式呼吸向深、长、柔、细的方向引导。在气息操作中已经谈过，其操作的准则是要用意不用力。但在呼吸形式操作最初的时候，完全不用力难以做到，可以以用意为主，稍稍用一点力。用力到何种程度为恰到好处呢？如古人所说：不涩不滑，即使出入的气息通畅自如而又稍有约束。

待胸中的气息出入调匀之后，就可以引导气息向下发展，从胸式呼吸逐步转为腹式呼吸。这个转变不可一蹴而就，而要循序渐进，一般可采用分段下降的方法。例如先下降到心窝部膻中穴处，待此处气感充实了，气息出入稳定了，再向下延伸到脐部，最后到达丹田。在此气息逐步下降的过程中，胸式呼吸可能先过渡为胸腹式混合呼吸，此时的呼吸胸部和腹部均有起伏。

在胸式呼吸以及从胸式向腹式呼吸过渡的阶段，由于呼吸尚浅，呼吸气息的深、长、柔、细都是相当有限的，不可过高要求。呼吸只有深才可能长，而长才能更柔更细。这一阶段的呼吸操作，只要能做到节奏平稳，气息匀调且逐渐下降就可以了。

2.腹式呼吸

腹式呼吸时可见腹部起伏。它可以分为顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种。顺腹式呼吸是吸气时腹部隆起，呼气时腹部

缩回。逆腹式呼吸与此相反，吸气时腹部回缩，呼气时腹部膨出。一般从胸式呼吸逐渐过渡到腹式呼吸，都是过渡到顺腹式呼吸。故逆腹式呼吸的操作常需经过专门训练，难度较顺腹式呼吸大一些。就练功入静的目的来说，不必去专门选择腹式呼吸的顺逆，只要是自然的循序渐进形成的，无论顺逆均可。

有些功种强调要训练逆腹式呼吸，认为逆腹式呼吸的方法对推动内气的运行更为有利。例如运气行小周天时，常以逆腹式呼吸法，吸时内气上行百会，呼时下行丹田。训练逆腹式呼吸法可从一开始就着重注意呼气，而不去理会吸气，意念在呼气时引内气下行，聚于丹田。久而久之，呼气时腹部充实膨起，吸气时则放松缩回。

无论是训练顺腹式呼吸还是逆腹式呼吸，操作中都切忌故意挺肚子。腹部的膨起或回缩是气息吐纳自然形成的，不必人为造作。操作时只在吐纳上下功夫即可，腹部只是配合。纳气深而多时，腹部自然膨起，而随着腹壁回缩的压力，气息也自然排出。

初形成腹式呼吸时，往往觉得整个腹部都在呼吸，如胸式呼吸时整个肺叶都在舒缩一样。渐渐地，随着气息调整的深、长、柔、细，就会有一个比较局限和明确的呼吸支点形成。这个点就是腹壁膨出后回缩时，四周压力向内聚集的中心点。于是，以后吸气便入此点，呼气从此点出。这个点便是丹田。这个点的呼吸便是丹田呼吸。因此，丹田呼吸是在腹式呼吸的基础上形成的。关于丹田究竟位于何处以及丹田的范围大小。长期以来多有争论。若从呼吸操作的实践中看，

丹田的位置因各人情况不同可以或大或小，或高些或低些。按腧穴位置，丹田是在脐下三寸（这个寸是同身寸，即以被测者自己的拇指节最宽处为一寸） 处。 这个位置基本上是准确的，符合大多数人的情况。但也有人认为丹田即脐，脐下三寸是指人在平躺时候的丹田位置，即脐内三寸。按这种观点，丹田呼吸也就是脐呼吸，即胎息的初级形式。

在严格的意义上，形成腹式呼吸且有了明确的呼吸支点，即丹田呼吸形成之后，入静的调息操作才刚刚开始。胸式呼吸的操作是为了过渡到腹式呼吸，而腹式呼吸的操作是为了形成丹田呼吸。我们知道，入静要求的呼吸形式是胎息，丹田呼吸才是进入胎息的开始。

要将丹田呼吸操作至深、长、柔、细需要持久的功夫。第一步是要把丹田这个呼吸支点稳住，使呼吸真正在丹田生根。然后就要充实丹田，使丹田的气感渐渐加强，这需要长时间的积累，非一朝一夕可以完成。在丹田逐渐充实的过程中，它的范围有可能有所增大，例如最初丹田呼吸支点只有豆粒大，以后可能增至枣大甚至鸡蛋大。这既与功力的深浅有关，也与各人生活条件不同有关，不必强求一律。丹田呼吸怎样才算真正确立起来了呢？那是在丹田已经充实发达，丹田呼吸已经由被动转为主动的时候。此时呼吸不必再用意念将气息送入或引出丹田，丹田已完全自主地把握呼吸了。丹田开则吸，丹田合则呼，不需要有意识对它进行操作了。

当对丹田的开合有了体会之后，腹部的膨出和回缩便渐趋平息，运动幅度越来越小，最后已无外在的起伏感觉。此时呼吸的深、长、柔、细已经形成，已达出入绵绵的境界。呼

吸的出和入自然婉转，没有间断停顿和转折的痕迹。有的书称这种呼吸为"潜呼吸"。达到了这种潜呼吸阶段的腹式呼吸，便可以向胎息过渡了。

3.胎息

这里的胎息指体呼吸，而不是指脐呼吸。脐呼吸作为胎息的初级阶段，其层次与丹田呼吸是相等或相当的。故以上介绍丹田呼吸时，胎息的初级阶段即已经开始了。这里谈的是胎息的高级阶段。

体呼吸或毫毛呼吸与胸式呼吸及腹式呼吸最大的不同之处，是呼吸的通道在主观感觉上不再经过口鼻。胸式呼吸及腹式呼吸，包括丹田呼吸，尽管呼吸的支点变了，但气息的出入还都要经过口鼻。或鼻呼鼻吸，或鼻吸口呼，或口呼口吸，或口鼻共同呼吸。有的功种还要求一个鼻孔呼吸，或左或右，或左右交替使用。可见，练功调息在呼吸通道上也是很有些讲究的。就入静的呼吸操作来说，要求尽量用鼻呼鼻吸，个别情况可以辅助以口。体呼吸就不同了，它要求气息从遍身毛孔出入，避免使用口鼻。体呼吸最初形成时，呼吸的支点还可以保留在丹田，但气息是通过周身毛孔直接向丹田聚散，不再经过口鼻。在主观感觉上，只觉周身毛孔开合，气息往来其间，而口鼻已无气息出入了。

气息自口鼻出入向向遍身毫毛出入的转化是如何完成的呢？原来，在潜呼吸的基础上，一方面，口鼻出入的气息越来越弱，渐至似有似无，时有时无，趋于停止；另一方面，随着丹田气感的充实，内气向周身弥散，整体的气感已经形成，且有弥散出体外与外界大气融为一体的趋势。渐渐的，终

子，气息自口鼻的出入完全停止了，而气息自毛孔与外界的交换成为自然，体呼吸就此形成。在操作的时候，只要不断加强丹田的气感，它自会向周身，向体外弥散，而口鼻出入的气息也自会逐渐减弱，顺此一增一减的趋势因势利导，体呼吸的目标就会自然而然地达到了。

刚才提到，体呼吸在最初形成的时候，可以丹田为呼吸支点。此时周身的其它部位似乎已不存在，身内身外的界限也已经模糊不清，仿佛天地间只有丹田这一点存在，它在微微地开合。除此之外，一切都渺渺茫茫，恍恍惚惚。体呼吸进一步发展，则丹田这一点也将逐渐消失，只觉得内外浑然一体，都是连成一片的气。这时候毫毛的开合，丹田的开合已经全无，身体好象完全气化了，无所谓什么呼吸了。内外都是气了，都融为一体了，还交换什么呢？这便是混沌，便是天人合一。

从上面的叙述也可以看出，调息的高层次与意念活动，与调心的高层次是紧密联系在一起的。意和气此时已经合二而一，共同构成了入静的高层境界。调息操作和调心操作在入静过程中总是携手并进的，调息的层次与调心的层次大都同步，故要时时注意它们的协调性。头脑中满是杂念时呼吸不容易深、长、柔、细，更不用说胎息了；而呼哧带喘的呼吸也不可能与恬憺虚无的境界同时出现。

四、调身操作

调身操作与调心、调息操作相比，灵活性比较大，要求也比较松。但这并不是说调身不重要，而是因为练功入静不比动功，姿式变化本身就比较简单。而且，姿式操作往往在

入静开始时就完成了，一般不必随入静境界的深入不断调整，不象调心和调息的操作那样要贯穿于入静过程的始终。

调身操作可以分为姿式的调配安排和姿式的操作要领两部分内容。

（一）姿式调配依据

调身操作的第一步是确定取何种姿式。这部分工作实际在入静过程开始前就应完成，可归属于入静的准备工作之中。但由于调身的姿式安排，不但要考虑总体的主客观情况，还直接牵涉到调心、调息的一些具体内容，需要与之配合，故与一般的准备工作不同，乃列归本节讨论。

在“入静的机理”一章中已经谈过，对练功入静来说，坐式，尤其是盘坐为最佳姿式。但在实际操作中，由于每个练功者的具体情况不同，选择和调配练功入静的姿式，还应该考虑以下几个问题。

1．身体状况

这包括身体的一般状况和练功当时的身体状况两个方面。

身体的一般状况即健康状态和体质强弱。有病的练功者选择姿式可依据病情安排。例如高血压、青光眼等疾病属上实下虚，为扭转这种状态，可取站式练功，自上而下放松入静比较好。胃溃疡、肝炎等病，侧卧式练功比较好，可以减轻病患处的压力，使那里能够更好地放松。心脏病、哮喘病等半卧式比较好，这种姿式体力消耗小，呼吸又比较畅快。另外，根据体质的强弱也可确定站、坐、卧式的选择。强则

站，弱则卧，等等。

练功当时的身体状况主要是劳逸程度。如果比较累，取平坐式或卧式；如果精力体力都好，可取站式、盘坐式等。

2.意气趋向

适当的姿式有助于意念目标的确立和呼吸支点的形成，故对调心和调息均有帮助。例如意守涌泉穴时或降气于踵（脚后跟）时，站式练功比较好。足在全身的最下方，站式时意念和气机可顺势而降，操作比较容易。另外，仰卧也比较好，身体平直，意念和内气也能“直达”目标。相比之下，坐式就不大适宜了。但倘若是意守丹田，形成丹田呼吸，坐式则最优，盘坐更妙。如果已达到混沌境界，天人合一，形成了体呼吸，坐式虽好，站式亦有独到之处。站式顶天立地之势最强，天人合一的体验可优于它式。总之，依据意守部位和内气运行的路线来选择姿式，基本原则是顺其势，安排适当的姿式可以造势、取势。

3.入静层次

初学者浅层入静，站式即可，坐式、卧式亦无妨，可以自由选择。入静向高层迈进时，坐式为好，最好取盘坐式。在达到天人合一境界之前，坐式都是最优的。但达到这个境界以后，站式可以选用。当然，仍取坐式亦无不佳。如果到达了佛家所谓“开悟”的层次，已可将练功融于日常生活之中，那么行、住、坐、卧，无一不可，时时处处均可练功，无须计较姿式了。

4.生活习惯

如果一天练功两次，早上站式，晚上坐式为好，这也是

"顺势"。早上要起床了，顺势而立，晚上要睡觉了，顺势而坐，先在床上盘一会儿。如果中午也能练一次，不妨取卧式，平躺一会儿，如睡着就睡，睡不着就入静片刻，也是很好的午休。

姿式的选择虽然相对比较自由，但还是应该保持适当的固定性，以形成一定的规律。选择调配了一定的姿式之后，不宜频繁更换。例如早站午卧晚坐，这一套姿式就应形成规律，不应随意打乱。根据意守或呼吸所选择的姿式，应待意守或呼吸的要求变了才予更换；依据病情选择的姿式，更应依病情康复的情况方决定是否调整；等等。自由选择和朝三暮四毕竟是两码事，姿式一经调配好，就不要无缘无故变动。

（二）姿式操作要领

本节所谈的姿式操作要领，主要是探讨一些在各种姿式操作中均会出现的一般性问题，以期有较为普遍的指导意义，而对于那些特殊性问题就不作一一探讨了。

古人在谈到人体姿式操作时有这样的话：立如松，坐如钟，卧如弓。立如松是形容站式的挺拔竖直。坐如钟是形容坐式的沉着稳固，卧如弓是形容侧卧时的弯曲自如，这些话对于练功入静姿式的操作来说，原则上也是适用的。尤其是话语中透出的站、坐、卧式的不同气度，更与练功姿式的要求相合。但古人的这几句话只是就总体姿式而言的，在练功入静的姿式操作中，身体各部分的具体操作尚有许多需要注意的细节。以下我们按从头到脚的顺序来谈这些操作细节。

1．头颈

头部要正直。一些功种中常提到“头如悬”，即是说头顶正中好象被一根线向上牵着，这样头部自然就正直了。但头如悬所包含的意义还不仅于此，它还包括有颈部舒松的意思。因为头被线牵起来了，便减轻了颈部的压力，颈椎可以松开，有利于督脉的畅通。然而头部的正直又不是绝对的，实际上它是有些微微前倾的，在操作时，只须把下颌稍稍向内收些即可。为什么？因为头部完全竖直时，颈椎是压缩的，不能伸展，唯有头部略前倾，颈椎才能充分展开；看看寺庙里的佛像，头部也都是略微前倾的。另外，下颌微收和头部前倾与含胸拔背的操作也有密切关系，这在谈到胸背操作时还要提及。

目光一般要求平视或略微下视，例如目视鼻准，但也有要求视脐中的。这视线的要求与睁眼或闭眼无关，不管眼睛是睁还是闭，该向哪里看还是向哪里看。视线实际与意守有密切联系，意守丹田和内视丹田常常是一回事。由此也可看出视线操作之重要。不要以为眼一闭，两眼一抹黑，就什么也不看了。一般说来，站式时要求平视的多，有些功种还要求目光略高于平视。坐视的目光可稍下视，当然平视也可。练功入静要求双眼轻闭，初练功容易困倦或意念散乱时，可露一线微光。练功达到一定水平时，睁着眼睛也能入静至相当层次，但欲进入入静的高层境界，还是闭眼为宜。

口要轻轻闭合，舌应自然置放。有许多功种要求舌抵上颚，这是为了接通任脉。如不抵上颚，内气经督脉自鼻而下时，有可能在上齿龈断线。故舌抵上颚对练周天功来说是十

分必要的。练功入静不以通行周天为目的，故不要求舌抵上颚。但如果自觉得抵住舒适，抵也无妨，只要不勉强即可。舌抵上颚应抵在上颚与牙齿的交接处， 轻触即止， 绝无抵抗之意。

头部姿式操作还有一点要注意的问题，就是眉头舒展和面部肌肉的放松。这不仅仅是姿式操作问题，还直接与情绪操作有关。人们常说练功入静要求面带微笑，这个微笑即表示轻松愉快的情绪。此情绪它在姿式操作中的体现就是眉头舒展和面部肌肉放松。微笑并不是真笑出来，而是要有一点笑意，嘴角不那么绷紧。通常所谓表情，就是指通过姿式的变化来表达情绪、情感。练功时表情不仅在头部姿式操作中有重要意义，就是在躯体四肢的姿式操作中，也应给予注意。

2. 上肢

松肩坠肘是基本的要领。首先是肩一定要放松，要自然垂下来，绝对不要耸肩。耸肩不但使肌肉紧张，而且直接影响气机下沉，有碍于腹式呼吸的形成。耸肩的情况在站式练功双臂抬起时比较容易发生，尤其是抬臂过高的时候。因此站桩时无论抱球还是托球，手臂的位置一般都放在膻中与丹田之间。耸肩不仅是站式练功时常犯的毛病，坐式时也时有发生，只是耸肩的幅度较站式时小，故也应引起注意。

坠肘是松肩的延续，松肩不仅是肩膀的放松，而且要顺势松到肘。整个肩臂放松了，坠肘就可以自然形成。练功入静无论是站式还是坐式，肘部都常常是肩臂下垂之力的一个支撑点和转折点。坠肘的操作，就是勿使这个点上移。

另外，在站桩时，大都还有虚腋的要求，即双臂不要贴

在两胁上，应该分开。这也是为了使肢体更加舒展和舒适，如果双臂紧夹在一起，气血的周流当然会受到影响。

3. 胸背

含胸拔背是基本要领。我们知道，含胸有利于气机下沉，形成腹式呼吸，拔背有利于脊柱伸展，使督脉更为通畅。也许是因为这项操作有重要意义吧，在入静过程中，含胸拔背常见的毛病往往并不是做的不到家，而是做的过了头。其实，含胸只要不挺胸，不雄赳赳气昂昂，再加上下颌微收就可以了，并不要胸部凹陷进去。做好含胸与下颌内收关系密切，人们在日常低头时，胸部自然就会往里收一些。如果低头而不含胸，颈部就要拐死角了。练功入静所要求的含胸，胸部内收的程度是很小的，故只要不故意挺胸，再加上下颌微收就足够了。含胸与拔背的操作是同时的，含胸的程度也就决定了拔背的程度。含胸过度就不可能拔背而只能驼背了。拔的意思是挺拔而不是弯曲，故在做正确的拔背操作时，脊柱基本上是竖直的。脊柱原在腰背部有一个生理弯曲，含胸拔背的结果是部分抵消这个生理弯曲，因此这时脊柱的竖直程度比日常要更大一些。且由于下颌微收，脊柱在颈部的生理弯曲也被抵消了一部分。故此时脊柱从上到下都能充分伸展。明白了这个道理便可以理解到，如果把含胸拔背操作成缩胸驼背就完全错了。

4. 腰胯

伸腰沉胯是基本要领。无论是站式还是坐式，伸腰沉胯的操作在整体姿式操作中都十分重要。伸腰沉胯是区别练功站坐与日常站坐的一项关键操作项目。人们在一般站立和就

坐的时候，都是腰不甚直、胯不甚松的，只有在“立正”和“端坐”的时候，才能做到伸腰沉胯。在这一点上，练功入静的姿式要求与立正和端坐是近似的。

伸腰是腰要伸展开，挺直，不能塌着。其作用主要还是将腰部的脊柱伸直。注意伸腰不是挺肚子，腹部还是要略向内收的。沉胯是胯部要向下坐，坐式要求臀部略向后突出，就是为了更好地沉胯。站式要求臀部如坐高凳，用意也在于此。伸腰沉胯除有利于伸开脊柱外，还使身体的重心能够落在下腹，即使是站式，也可将身体的重心下移，这就非常有利于气沉丹田。在操作的时候，沉胯要特别注意舒适自然，尤其在臀部向后坐的时候，不要过分。如果超出了舒适自然的限度，必然会引起腰腹部的肌肉紧张，那就矫枉过正，适得其反了。

5．下肢

练功入静时下肢姿式的操作在站式和坐式中有很大差别。站式时，在能够保持直立的前提下，两腿要尽量放松，双膝应微曲，曲的角度以不超出足尖为限。双脚姿式的安放一般要求与肩同宽，五趾微微抓地，双脚的脚型有内八字、外八字和平行式三种。内八字即脚尖内扣式站立，这种姿式站立稳固，又便于屈膝保护自己，与武术技击的桩步有密切关系。外八字即脚尖外展式站立，这种姿式的灵活性和稳定性不如上式，但这对于练功入静之没有步伐进退的静止站立来说，并无多大影响。两脚平行式站立又称马步桩，它既比较稳定灵活，又比较符合人体生理的自然姿式，最少人为造作，故这是练功入静较理想的站式。但由于每个练功者的具

体情况和习惯不同，只要舒适自然，用内八字和外八字站式亦无不可。

另外，站式练功时身体并非完全挺直不动。一般情况下，总有些微微的晃动，这不是站立不稳，而是站立的更稳。而且，微有晃动的站立比完全静止的站立要省许多气力，比较轻松。站式练功中微微晃动的幅度主要是由下肢掌握的。操作时一定要注意分寸，切不可晃动过大，一般顺肌肉松紧之自然微有些游移即可。

坐式时双下肢可以比站式时放松。但在平坐式时，由于其承受的重力仍较大，故一定的紧张还是需要的。平坐时双脚脚型的安排同站式。盘坐及跪坐双下肢均有压迫，练功后应轻轻拍打按摩之，使气血周流顺畅。

在上述从头到脚的姿式操作中，时时处处都要注意松紧适度。应松的松而不懈，该紧的紧而不僵，这也可以说是姿式操作中的金科玉律，做到了这一点便是自然舒适。此外，循序渐进在姿式操作中也很重要。应该说，练功入静正确姿式的确立需要一个过程，而不是通过几次练习就能做好的。姿式的正确和优美往往是随着练功入静水平的不断提高而逐步达到的。初学时，姿式一时摆不好不必过多在意，只要大致不错就行，不要因为姿式不够准确就心烦意乱而影响入静，那就是因噎废食了。当练功有了一定基础后，最初不够正确的姿式会自然而然地被纠正，因为再那样做下去就不舒服了。另外，有些人因为有某种疾病，姿式不可能一下子摆正确。例如胃痛，练功时腰就可能不易直起来。那么，随着练功入静去病健身功效的逐渐获得，腰就自然会慢慢直起来。待

到伸腰拔背操作自然准确之时，病可能就已经痊愈了。

再有一点要对初学者说的是，无论取何种姿式练功，初练不久都会感到疲劳。在这样的时候要适当地坚持练一会儿，但又不宜过分坚持。只有适当地坚持一会儿，功力才会慢慢长进，对选定的姿式也会逐渐适应。但若坚持过度，就违背了舒适自然的原则，就不可能很好地入静了。练功入静不象体育锻炼，后者可以操练至汗流浃背，气喘吁吁，然后休息；前者则在感到疲劳时就应终止，留有余兴。无论何种气功，都是细水长流的锻炼项目，切不可"一醉方休"。

五、三调的协调统一

关于三调应融为一体的机理我们已经熟悉，此处不必赘述。但在操作中真正做好这一点却并不很容易。初学练功入静时，往往顾此失彼，顾了呼吸就顾不上姿式，而顾了呼吸和姿式就把意守和作念丢在脑后了。为尽量避免这种情况，在入静操作之初，可以先把姿式安顿好，然后再来集中精力调息和调心。另外，可以先选择那些与调息、调心都有联系的操作方法作为入门之法，例如可以选数息法、听息法等，既调呼吸，又兼意守，容易取得成功。

练功至高层境界，身心气是联系在一起的，三者的操作亦无从分别，所谓牵一发而动全身，任何一点细微的改变便都是整个境界的改变了。

Ⅶ 入静的偏差

练功偏差问题在气功界争议比较大。一种意见否认练功偏差的存在，认为所谓偏差的现象是练功过程中出现的暂时反应，且认为这些反应与人体潜能的开发有关。另一种意见则认为练功偏差是客观存在的，即使是暂时反应，在其发作时也应该算是偏差。这种意见的弊端便是动辄出偏，认为练功中出现偏差的情况非常多见。本书认为，练功偏差是客观存在的，但出现偏差的情况并非比比皆是。

练功入静是气功锻炼的一种形式，也是可能出偏差的，但相对于其它一些功种来说，练功入静比较“安全”，出偏差的情况相当少见。

一、偏差的判定及原因

既然讨论偏差，那么首先就应该说明什么是偏差。但要给偏差下个定义也确实不容易，气功界有关偏差的争议多多少少与偏差这个概念的含义不清有关。这里不打算给偏差下定义，但准备给它确定一个大概的范围。

我们知道，练功入静时，会引起身心的各种反应。这些反应按它们对身心健康起有益还是有害作用，可以大体上归为两类。有益于身心健康的为良性反应，有损于身心健康的为不良反应。这种划分当然有些武断，因为有不少反应其损

益并不明显，机械地把它们归入任何一类都十分生硬。例如，“身如蚁行”的感觉是有益还是有损？难说。但为了对入静的偏差有较为明确的认识，暂作此项划分可以把有典型意义的良性或不良反应揭示出来。因为是研究偏差，所以良性反应可以不去考虑，偏差当然应在不良反应之列。

那么，是否所有的不良反应都是偏差？对这个问题的回答是既肯定又否定。从反应的性质上来说，练功入静引起了有损于身心健康的反应，应该说是偏差。这是肯定的回答。但从反应的程度方面考虑，有些不良反应虽然有碍于身心健康，但很轻微，稍注意纠正一下就过去了，如果将它们也算作偏差，似乎是高射炮打蚊子，有点小题大做了。于是乎回答又是否定的了。倘若将不良反应从质和量两方面联系起来考虑，可以这样来确定偏差与不良反应之间的关系：偏差有广义和狭义两种含义，广义的偏差包括一切不良反应，狭义的偏差指严重的、对身心健康损害较大的不良反应。由此，偏差可以分为两类，对身心健康损害较大的不良反应为重型偏差，对身心健康损害较小的不良反应为轻型偏差。

那么怎样才算是严重的和对身心损害较大的不良反应呢？这里大体上作这样的限定：停止练功，且以三调的正确操作纠正后，身心不适仍未消失，干扰了日常工作和生活的不良反应，为严重的不良反应，即重型偏差。而那些功停自止，或稍加纠正就解除的不良反应，便属于轻型偏差。

下面谈谈练功偏差的原因。

入静过程中引起练功偏差的原因不外两类，一是操作不当，一是体质隐患。

三调操作中任何一调操作不当都可能造成练功偏差。例如，调心操作不当可能造成着相或昏沉；调息操作不当可能造成胸闷气促、头晕脑胀；调身操作不当可能造成肢体酸楚、疲劳等等。由于练功入静的三调操作大都比较温和，且操作欠妥时身心即感不适，容易及时发现和纠正，故一般因操作不当而引起的练功偏差均属轻型。这类偏差多发生于练功的初学者中，因为初学者入静操作多不熟练，又往往有急于求成的心理，容易忽视操作基本功的训练，结果欲速则不达，常常这里那里的出现小偏差。

练功入静中出现重型偏差，多是由操作不当合并体质隐患共同引起的。其中体质隐患是偏差产生的根本原因。操作不当是诱发因素。这类偏差一旦发生便不易纠正，但真正发生严重练功偏差且不得恢复的人并不多见，据粗略的估计，大约占练功人数的千分之一到万分之一。这类偏差中最为严重和典型的就是由于练功入静而引起的精神病。一般说来，凡因练功（包括任何功种）而发作精神病的，查其家族史，往往有精神病的遗传因素，患者本身也常有人格障碍。如果没有这些体质隐患，即使出现了一些精神病样症状，其发作也大都是短暂的一过性的，停止练功、放松休息后就会很快恢复，并不会发展成典型的精神病。那些最后确诊为精神分裂症或抑郁性精神病的练功者，十有八九原来就属于精神病高危人群。

由此也可以看出，把出现严重偏差完全归罪于练功是不够公平的。上述有体质隐患的人即使不练功，也很有可能发病。这也是气功界不承认练功偏差一派意见的一个支持因

素。但由此也应该提出一个问题，就是需要研究哪些人不适宜练功。除了有精神病家族史的人之外，有其它一些疾病遗传史的人也未必适宜练功。不适宜练功不是绝对不能练，如果练功，应该由有经验的教师指导，对功种也应有所选择。

二、偏差的类型与纠正

先谈轻微偏差。

1．头晕头胀

这是练功入静中比较多见的偏差。头晕头胀的发作多在练功中开始，而停止练功后并不马上消失，甚至更要加重一些，但一般不至影响日常的工作和生活。头晕头胀严重时可能伴有轻度的头痛和恶心。

此偏差的出现与调心和调息操作不当有关。在调心方面，意守强度过大是主要原因，尤其是在意守头部穴位的时候。因此，如果是意守百会、印堂等穴位，就更应注意意念要轻，倘若用意守丹田的强度来意守印堂，就很可能头晕，因为头部的穴位更敏感。在调息方面，勉强减慢呼吸的节律或呼吸停闭的时间过长，均可因缺氧而造成头晕。以意领气通督过百会不当，也会造成头晕头胀等不适。另外，患有神经性头痛、高血压、低血压等病的练功者，头部的症状可能与操作不当的反应加在一起，因而比较严重。

主要因意守强度过大而引起的头晕头胀，一般在放弃意守或停止练功后会很快消失。因呼吸操作不当或以意领气不慎引起的头晕头胀则比较难消失，可能延续一两天，但经过休息后也会恢复。如果症状严重，应暂停练功数日，待症状完

全消失后再恢复练功。

2. 胸闷气短

初练功入静，对深慢的呼吸不习惯，时或会有胸闷气短的感觉，往往需要放弃调息操作的呼吸节奏，深吸几口气才能缓过来。较严重者还会感到心胸憋闷不舒，甚至可能引起呼吸紊乱。

造成这种偏差的原因主要是调身和调息操作不当。含胸太甚和腰未伸展是调身方面的原因，由此而造成肺叶舒张不足，胸中气机不畅，引起憋闷不适的感觉。调息不当主要是过分追求深长呼吸，拔苗助长，用力过度，使呼吸肌与膈肌过于疲劳。

纠正的方法是调整好姿式与呼吸，一般马上可以收效。或可暂时停止练功，症状也会很快缓解，拖延时日者很少见。

3. 心慌心跳

少数练功者在练功入静时可出现心慌、心跳加快，或自觉心跳沉重等反应，同时可伴有微微的恐惧感。这些反应一般在练功开始后不久出现，持续时间或长或短，因人而异。严重者影响练功继续进行。如果纠正不及时，心理负担过重，以后可能形成条件反射，动辄心慌。

这些反应的产生与操作不当和体质因素均有关。在操作方面多是因全身放松不够，姿式紧张而不自然、不舒适；意守强度过大造成的精神紧张和呼吸过于用力也有很大关系。另外，担心自己练不好功的心理负担也是原因之一。在体质方面，这些人多是神经系统的功能不够稳定，比较敏感和暗

示性比较强的人。心血管神经官能症和心脏病患者亦容易发作此症。

入静中心慌心跳的反应往往反复出现，彻底纠正需要一些时间。首先是三调要放松，一切要做到舒适自然。各种心理负担要尽量解除。若原来是左侧卧位练功的应改为右侧卧位练功或仰卧，因为左侧卧位练功对心脏有一定压迫。如果反应较严重，应改练放松功、松静功等放松程度大，意守强度弱的功法，待反应消除后再练原功法。心脏病患者应酌情给予药物治疗。心血管神经官能症患者可给予少量镇静剂或心得安。

4．口干舌燥

部分练功者在练功入静过程中会出现口干舌燥的现象，但一般并不想喝水而只想润润嗓子。因为这不是真正的渴，只是唾液腺分泌被暂时抑制的结果。

究其原因，主要是调息操作不当，是吸气或停闭欠妥。我们知道，吸气过分拉长或吸气后停闭时间过久，可使交感神经的活动加强，从而对唾液腺的分泌有抑制作用。练功时用口呼吸也是重要因素，尤其以口吸气时更易引起口干。如果练功者有胃肠系统功能障碍，也可能反射性地引起唾液分泌抑制。

纠正的方法首先是改变呼吸操作，口呼吸要尽量避免，呼吸节奏的快慢要听其自然，不要人为造作。另外，可用“望梅止渴”的办法，想一些酸味的食品，以刺激唾液分泌。此时机体并非真正缺水，只要诱导唾液分泌恢复正常，问题就迎刃而解了。

5．昏沉欲睡

这算不上是偏差，因为练功入静中昏沉欲睡对身心健康似无妨碍。但这里仍把它作为偏差提出来，因为它实乃入静之大敌。我们已经知道，入静不等于入睡。如果不纠正练功入静时昏沉欲睡的毛病，以后养成习惯，每功必睡，那就与入静无缘了。

入静与入睡都是大脑皮层的抑制过程，二者确实有相似之处，所以容易混淆，尤其是入静境界将深未深之时，特别容易发生昏沉现象。此时应区别昏沉与混沌。混沌是入静高层次的境界，是渺茫而虚明；昏沉是欲睡状态，是昏暗而无明。明即清醒，混沌境界意识是清醒的，昏沉状态意识是朦胧的。努力保持意识的清醒是克服昏沉欲睡的关键。能否把握这一关键对入静的成功与否是有重要意义的。

避免昏沉欲睡发生的办法，首先是应该选择精力比较充沛的时候练功，不要在精疲力尽时练功。练功时不要取卧式，要取站式或坐式，同时两眼可露一线微光，不要完全闭合。如果练功中出现了昏沉欲睡的现象，应该停止练功，做几节保健功来消除疲劳，例如可做擦面，鸣天鼓等等。或可散散步，打几节太极拳，待疲劳完全解除后再继续练功。如果出现的只是昏沉而并无倦意，那么除了采取上述措施外，还应注意与头晕相区别，考虑是否有其它操作不当。

下面谈重型偏差。

1．惊功

惊功是在练功入静过程中突然受到强烈刺激而引起的情绪失调。练功者受惊后可表现为惶惶不安，提心吊胆，头脑

胀，对练功怀有恐惧心理。由于“惊则气乱”，还可能伴有气机失调，内气流窜等症状。这些症状可持续数日或数周。

能够引起惊功的强烈刺激包括外界突然的剧响、震荡，或被突然触动。例如工地的爆破声，车船的颠簸，在公园里练功被飞跑的儿童撞击等。入静过程中恶性幻觉的出现也可能引起惊功。入静时大脑皮层的活动处于主动的保护性抑制状态，对一般性刺激的反应是减弱的，这时一旦受到强烈的刺激，大脑皮层被强行“唤醒”，可能造成其功能的暂时失调，引起惊功。惊功的程度与思想上有无准备有很大关系，如果有准备，即使发生了突然的强烈刺激，受惊的程度也会很轻，或者根本不受惊。这种准备未必是在意识中时时想着，而是在潜意识中存在即可。就好象在平时，如果晴空里一声惊雷，人们大半会受惊，但若是暴雨天一声惊雷，大多数人都不会受惊。

惊功发生后，应停止练功，可给予心理宽慰，并引导患者做一些轻松愉快的事情，以转移意识活动的方向。只要意识中的紧张解除，惊功的症状就会好转。如果受惊严重，可以酌情给予镇静剂。

惊功主要在预防。预防一方面是注意选择安静的练功环境，注意避免恶性幻觉，防止强烈刺激的产生；一方面是心理上有所准备。例如在车船、公园等地练功时要保持警觉。如果发生了强烈刺激仍能够保持“视而不见，听而不闻”的入静状态，对其置之不理，那就能够免受惊功之害。这正如庄子《达生篇》所举的事例，“夫醉者之坠车，虽疾不

死。”这是因为“其神全也，乘亦不知也，坠亦不知也，生死惊惧不入乎胸中，是故迕物而不慑”。

2. 气乱

惊功可以引起气乱，以意领气不当也可以引起气乱。气乱的表现是内气不按经络运行，亦无明确的趋向，忽上忽下，忽左忽右，忽直忽绕。气走到哪里，哪里就瘙痒不适或痛闷不舒。若气上冲头，会引起头痛头晕、失眠焦虑等症状。也有气冲全身，引起混身刺痒憋胀的。严重者在睡眠中还可能因气乱妄行而惊醒。此症发无定时，发作时烦躁不安，痛苦不宁。病程轻则数日，重则数月甚至数年。

气乱的现象主要发生在刻意追求内气运行感觉的练功者身上。他们往往强行以意领气，体质又比较敏感。由于内气的根基尚不稳，充实发达的程度尚不足，他们驾驭内气的能力也不够。造成无根之气失控妄行，引起种种症状。其实，内气运行的感觉与功力的深浅并无对应关系，片面追求之实乃练功之大忌。

气乱现象发生后可先停止练功。意念不要追随内气运行的感觉，只可置之不理。此外，可以做些运动肢体的体育活动。气上冲头者可以练自上而下的放松功，将内气引导至涌泉。严重者可请有经验的气功师给予按摩、点穴等方法治疗，并需要停止一段时间练功，待气乱现象完全消失后再重新开始练。另外，患者一定要尽量保持愉快的心境，避免烦躁、焦虑等不良情绪。此症给予镇静剂的效果一般并不理想。

3. 着相

在练功入静过程中，意守和作念的内容在头脑中清晰鲜

明，甚至不能摆脱的现象称为着相，也称为着想、执着。着相的内容可以是作念的景象，也可以是呼吸或意守部位。例如脑海中花或树的景象不能摆脱；呼吸时气息的出入感觉秋毫可察；丹田或涌泉穴的轮廓清晰显现，等等。着相严重时非但练功时不能摆脱特定景象，就是在停止练功后亦不能摆脱。

着相类似于神经症中的强迫症，是强迫思维的一种表现。但与强迫症不尽相同的是，着相是主动诱导成的。产生着相的练功者因为急于求成，意念过强，久之就不能自拔了。意念的急和强造成精神紧张集中，这就不是意守，而是注意，并且是超出一般强度的注意了。因此，着相是过度注意而产生的。着相与入静无缘，它完全违背了调心操作宗旨，是欲速则不达的典型表现。

一旦着相发生，应该停止练功，休息片刻后改变原来的意念目标，如原来意守呼吸的可改为意守丹田，原来意守丹田的可改为意守作念中的景物等等。且意守一定要似守非守，勿忘勿助，用意须轻。着相严重者应停止练功数日，同时放松思想，转移注意，待着相完全解除后，方可重新练功。另据《中国气功学概论》介绍，对呼吸着相者，可以采用如下诱导办法，让患者仰卧，背部垫高使呈坡形，全身放松，将轻微意念集中于双足尖，使之内外微微摆动，并默数1～100，周而复始，摆动频率初期可稍快，以利集中思想和避免与呼吸频率重合，以后可以逐渐减慢。此法既可以纠正呼吸着相，又可以排除杂念，一举两得。

此外，在练功入静过程中应随时注意预防着相的发生。

须知恬憺虚无的高级境界是无形无相的。意守或作念只是从有形到无形的过渡手段。初学时需要通过守具体的形窍来排除杂念，清静思想，但随着功力的增长，意守的内容要逐渐由实转虚，思维形式要从抽象、形象等转入感觉思维，而最终感觉思维也应似有似无， 若有若无， 才能够达到虚无之境。因此，在开始意守时就不应死守有形，而应该寓虚无之境于有形，这是避免着相发生的根本办法，也是入静思维操作的正确途径。

4．走火入魔

走火入魔是由“走火”和“入魔”两种既有联系又有区别的偏差构成的。走火是指失去控制的大动。练功入静中出现的肢体轻微摆动或颤动属正常现象；练自发动功动作虽然大，但动象可由意念控制，也不是走火。另外，自发动的动作虽然可能幅度很大，但一般并非十分剧烈。走火则不然，它的动作不但幅度大，而且非常剧烈， 例如出现大跳， 打斗，滚动、旋转等等。走火者自己不能控制这些动作，只能任其发作， 最终因精疲力竭而自行停止， 或由别人强行控制。走火后体力消耗很大，往往多日不能恢复。入魔是由于对练功中出现的幻景信以为真而引起的精神错乱现象。这些幻景可能是恶性的，但也可以是良性的。对恶性幻觉信以为真，常导致惊慌失措，癫狂疯癫，紧张恐惧，对良性幻觉信以为真，过分追求，可因所愿不遂而导致情感淡漠，精神抑郁等等。入魔可以说是练功偏差中最严重者，对身心的危害最大。由于入魔也可以引起肢体躁动，故走火和入魔有时可并见，这也是它们常常并称的一个原因。

走火与气乱有密切关系。气乱是气机逆乱，内气流窜周身的现象；如果更甚一步，内气的流窜不但引起感觉的不适，而且引动肢体，使之狂动不已，便是走火。走火与调息、调心操作不当均有关。呼吸过急过重、以意领气的过度追求是走火发生的重要诱因。有些走火的发生与体质因素有关，例如练功者某处经络不畅，内气逼冲急迫，可能发生走火。走火与自发动常只有“一念之差”，能自行控制者便是自发动，而一旦失控就是走火。自发动也是内气驱动的，它多与机体的病症有关，气冲病灶，通畅经络时便可能发生。出现了自发动特别要注意控制，不使动作过强过猛，以免酿成走火。另外，也不要有意去追求自发动，追求自发动过度是走火的常见原因。有些人认为只有出现了自发动病才能好，这是失之偏颇的。实践证明，不少人出现了自发动，病并未痊愈，许多人并未出现自发动，病也好了。动与不动，应顺其自然，我们的目的是练功入静，而不是自发动。

产生入魔偏差的关键是对幻景信以为真。但为什么会对幻景信以为真则是一个十分复杂的问题。同样在练功入静中出现幻景，有的人能置之不理，有的人则深信不疑，这里每个人练功的指导思想以及对练功机理的认识起很重要的作用。那些出现入魔偏差的人常对练功入静的效益怀有盲目的迷信，且又多少受了宗教的影响，有成神成仙的动机，于是在出现幻景时容易误入歧途。真正对练功入静有科学认识的人是不容易发生入魔偏差的，他们有“免疫力”。除了思想认识方面的原因之外，体质因素的作用也不容忽视。出现严重入魔偏差的人往往有精神病家族史或有人格障碍，这些人

大都暗示性强，性格不够开朗。这类人一旦入魔，治疗较困难。

关于练功入静过程中为什么会出现幻景，我们在“入静的境界”一章中谈到过，古人认为是“炼己不纯”，是在杂念尚未尽除的情况下强制入静引起的。这也就是调心操作不当。但这只是一方面的原因，实际情况的发生原比这要复杂。即使操作并无不当，练功入静至一定层次，也可能出现各种幻觉，这是潜意识活动的结果，犹如睡着了可能做梦一样。大家都知道，梦与入睡过程的正确与否并无很大关系。因此，幻觉的产生可以是自然的。

下面谈一谈走火入魔的防治。

走火的预防主要是不要盲目地去追求自发动。如果已经出现了自发动，那么在顺其自然、任其活动时要时刻注意无使动象失去控制，并在适当的时候停止下来。如果已经出现了气乱的偏差，要及时调治，不要让它发展成走火。

纠正走火首先应尽量让练功者自己把动象控制住。可令其停止练功，试做整体放松。仍不能停止者可令其两脚分开与肩同宽站立，双臂垂于两侧，双手掌心向下似按地面，手指伸向前方，用力张开伸直，把全身的动势和紧张诱导到手指上、指尖上，然后播手腕抖手指化解之。如果练功者自己实在停不下来，可请有经验的气功师用拍打、点穴等方法制动。例如上肢可点合谷，曲池，下肢可点足三里、三阴交等穴位。大动停止后应停止练功数日以恢复体力。仍情绪紧张，坐卧不宁者可给予少量镇静安神剂以缓解之。也可以采用针灸、推拿等方法解除肢体肌肉的紧张，疏通经络。中药

的安神剂、清凉泻火剂也可以考虑应用。

入魔的预防首先是对练功入静要有正确的认识，切忌想入非非。入静的效益是治疗疾病，增进健康，开发潜能和认识世界，与成神成仙并无关系。由于气功与宗教的联系及其以往所带有的江湖色彩，要求人们对练功树立一个正确的指导思想实际上并不容易，许多人多多少少对练功都抱有一些幻想和迷信，而这往往就是入魔的病根。因此，注意学习和掌握气功的基本知识实在是十分必要的和重要的，但这恰恰又经常为初学者所忽视。此外，刚才已经谈到，幻景在练功入静过程中可能自然产生，如果出现了，不管是良性还是恶性的，唯一正确的态度就是置之不理，对付幻景和对付外界刺激的原则是一样的，那就是"视而不见，听而不闻"。俗话说，见怪不怪，其怪自败。这是对付幻景的最好办法。练功过程中如果出现的是恶性幻觉，切记一不要相信，二不要慌张。相信则可能入魔，慌张则可能惊功。可以轻轻活动周身，微微睁开眼睛，促使恶性幻觉消失，而后停止练功，做些轻松愉快的事情，例如听听音乐，打打乒乓球等，以使思想转移。并应暂停练功数日，待情绪波动完全平定之后再练。

纠正入魔的偏差一般比较困难，对尚有自知力，理智比较清醒者应进行开导、安慰，讲清科学道理，减轻思想负担。对符合精神病诊断者应按精神病处理，但应注意，出偏差者若无精神病家族史或人格障碍，精神病史，其发病常较轻微和短暂，预后也较好，与典型的精神病不尽相同。除抗精神病的西药可以应用外，中医药的镇静剂、安神剂也可考虑应用，例如《癫狂梦醒汤》、《黄芪建中汤》、《天王补心

丹》等。针灸推拿术也可配合治疗。

5．病情加重

练功入静治病，疾病非旦未去反而加重，这也是较为严重的偏差。但这里有两点需要辨别清楚。一是要辨别病情是否真加重了，有时因真气攻病，病的症状可能一时性加重了，例如痛的厉害了，麻的厉害了，但病的趋势实际上是向痊愈方向发展，现象和本质暂时悖离。辨别这种情况应注意痛后麻后是轻松舒适了，还是更为不适。如果是前者，那是好现象。二是要辨别病情加重是其自然发展的结果还是练功所致。有时练功后病情是加重了，但是加重的原因在于疾病本身。例如晚期癌症，练功后仍可能加重，难以扭转它总的发展趋势。辨别这一点应注意练功是加快还是减慢了疾病加重的速度，如果是后者，那是好事。

确实由于练功不当而引起病情加重的，问题多出在操作上。例如高血压患者应意守涌泉，或者是脐以下的其它穴位，以纠正上实下虚。如果错误地意守百会、印堂等穴位，那便如火上浇油，血压会升得更高。哮喘病患者、气管炎患者应以自然呼吸为主练功，如勉强进行深呼吸、长、柔、细的操作，必使胸闷、气短，喘咳加重。心脏病患者最忌运动量过大，如取站式练功且时间过长，则可能出现意外。癫痫患者和精神病患者练功尤应慎重，如无有经验的气功师指导，不要练功入静。

如果练功入静二、三周后病情反而加重，应停练，仔细寻找原因，若属操作不当应及时纠正，若体质和疾病不适宜练功入静，应改练其它功种。

附：入静飘化功

入静飘化功

飘化功是专为修习入静而创立的。它的创立既融汇了多种功法中入静操作的技巧，又是许多人练功入静实践经验的总结和提高。

飘化功的特点是操作过程的科学性较强，它的每一个操作步骤都是根据对入静机理的科学探讨而设计的，简明合理，不易出偏差，同时又便于自学。此外，飘化功简单而又有一定深度，既可以作为入门功夫，又可以在入门的基础上继续研习，步入高级气功境界，故适合于各种水平的练功者修习。此功种男女皆宜，青年人、老年人，身体强健或体弱多病者均可习练。

关于本功种的操作机理以及练功效益，可以参阅正文“入静的机理”和“入静的效益”等章节，这里不再重复。以下主要介绍它的设计思想及操作程序。

一、设计思想

飘化功是通过诱导和体验机体的飘化过程而达到入静目的的一个功种。“飘化”一词既是此功种中作念的意念目标，又是此功种所要达到的入静境界。

飘化境界其实就是恬憺虚无和物我两忘境界。但飘化比恬憺虚无和物我两忘通俗，它是具体的活生生的感受，相比

之下，恬憺虚无和物我两忘显得抽象古奥。因此，选择“飘化”作为意念目标，既有诱导入静高层境界感觉的效果，又易于为人们所接受。以飘化作为意念目标还有一个长处，就是它可以具有多重诱导作用。飘化作为一个词语，它是抽象的；作为一种描述，它是形象的；作为一种感受，它又是具象的。换言之，它既可以是概念，又可以是表象，同时还可以是物象。所以，用它来作为意念目标是再理想不过了。以飘化的意念目标来诱导感觉，比意守丹田或意在海边都来的直接，而且准确。可以说是简洁明快，效率高而效果好。

“飘”和“化”是这一功种的两个阶段。每个阶段又可以分为若干层次。

“飘”是初级阶段。飘的阶段是身心合一的阶段。本书“入静的境界”一章中“入静的层次”一节里所介绍的入静前三个层次，即松静阶段、动触阶段和快感阶段的各种感受，均将在此初级阶段中出现。

从身心关系的角度看，练功入静过程中出现的种种感受，愉快的也好，不愉快的也好，都是身心尚未合一的表现。因为在练功入静过程中，心的向往是恬憺虚无，物我两忘，并不是形形色色的感受。只有待这种种感受全部消失的时候，心所向往的恬憺虚无才能通过身的切实感受而体现出来，心之所愿才化为现实，故只有此时身心合一才能实现。

飘化功中在“飘”的阶段中，心所向往的是飘，意念目标是飘，待在这个意念目标的诱导下，整个机体都感受到飘时，身心就融合了，统一了。此时只觉得周身轻清飘渺，如一缕烟霞，如一片白朵。身心无拘无束，欣喜快乐。遍身毛

孔开合自如，形体只有依稀自知。口鼻的气息出入已近乎于停止。此时身已失重，但尚未失形。

“化”是高级阶段。化的阶段是天人合一的阶段。这一阶段相当于正文“入静的层次”一节中介绍的“虚无阶段”。虚无阶段即天人合一、物我两忘的阶段。

练功至飘的阶段达到了身心合一，身心合一的机体是健康纯净的，轻盈飘缈的，渐渐的，在这飘缈之中，会感到宇宙仿佛有一种特殊的磁力一般，要吸引这纯化了的身心进一步回归于自然，这时天人合一的趋势就显现了。身心的感受便由“飘”转向于“化”。既然要天人合一，形体就要消失。“天”是什么呢？天便是宇宙自然之气，形体只有“气化”，才能与天融为一体。故此时的操作便是不断充盈内气，使形体“气化”。于是，形体越来越轻，其轮廓越来越不分明，最终内外气交融而连成一片。故“飘”与“化”在感觉体验上的根本差别就在于：飘只失重而不失形，化则既失重又失形。

化的境界还会继续深入，身体“气化”了，若有若无了，呼吸亦渐如此，内外气都连成一片了，还用得着呼吸吗？在此身心、意气高度合一的境界，调身和调息都趋于停止了，这便意味着调心也趋于停止。于是，到了飘化功的最高层次，三调的操作几乎全部都停止了，无念、无息、无身，这便是“三无”境界。也就是物我两忘的境界。在此境界中，一切似乎都已经停止了，但一切又在进行；一切似乎都已经不存在了，但一切又都昭然分明。这些话似乎十分矛盾，但那个境界就是这样，这也是表达的困难吧。

完成了飘化功两个阶段中所有层次的修习之后，并不意味着已经到达了练功入静的绝对顶点，在“化”的最高层次之后，仍有极其广阔的前景。例如，人体潜能的开发，各种特异功能的出现，大都要在飘化之后——但那已经超出飘化功的范围了。

由此可见，飘化功是一个指路入门，引人步入气功高层境界的功种。

二、操作方法

1．调心

首先遵循入静调心操作感觉诱导三个阶段的顺序，从构筑“飘”的意念开始。可以默念“飘”的字音，以此排除杂念，同时以此诱导机体产生飘的感觉。如果觉得默念一个字不方便，可以随自己的习惯加几个字，例如“飘起来”、“身体飘起来”等等，或想象身体飘浮于大气中的景象，想象身如白云，身如气球等，以构筑形象的意念目标。总之，意念的中心内容是飘，具体构筑时可以根据个人不同的习惯选择不同的方式，只要利于排除杂念和诱导飘的感觉产生，围绕这个中心内容构筑的各种“变形”意念目标皆可采用。当飘的感觉产生后，无论是整体的还是局部的（一般大都是整体的，但可能不均匀，有的局部感觉强，有的局部感觉弱），都应该继续诱导，使之加强、扩大。而待飘的感觉稳定后，应及时舍弃飘的意念目标（无论是形象的还是抽象的），由思维直接操作飘的感觉，进入飘的感觉运演阶段。

在飘的感觉运演阶段之初，主要还是不断扩展、增强、

稳定和协调飘的感觉。原来是局部的飘要逐渐扩展为整体的，原来是重滞的飘要逐渐过渡到轻松的，原来的时飘时不飘要逐渐转化为持久的，原来是不均衡的飘要逐渐演变为均衡的。经过这样的运演，整体的轻飘感会越来越强。待到双脚已似无根（站式），臀部已似空悬（坐式），身体已觉完全无重量，形体感也逐渐模糊的时候，便可转入"化"的操作了。

由飘到化的转折是渐变的过渡，在操作上，一方面继续加强飘的感觉，使身体越来越轻；一方面继续淡化本来就已模糊的形体轮廓，使它逐渐消失。这时既要调息又要调心，调息的目的旨在通过呼吸（此时已极为深、长、柔、细）更进一步充实和发达内气，且使之向外弥散；调心的目的旨在消除形体内外界限，使内气与宇宙之气融为一体。此时也可以用"飘化"、"溶化"等词语，或通过想象身体溶化于大气之中的景象等方法来诱导"化"的感觉体验产生。一旦形体的界限打破了，身心便获得了一种无可比拟的解脱感，其轻松、舒适和愉快的程度是前所未有的。这是一种极清淡悠远的幸福感，足以使世间任何快乐黯然失色。

初进入这一境界，形体的轮廓虽已消失，内外之气已经融合，但原属于形体部分的气可能还比较"浓"一些，与宇宙之气的融合还不够平衡。另外，意念也比较重，愉快的情绪还能有充分体验，体呼吸尚依稀可辨。此时当继续进行感觉运演，使形体之气与宇宙之气逐渐均衡，取得一致的"浓度"，于是，天人合一的程度便进一步加深了。这一步操作主要是淡化形体部分的气感，使之与体外的气感相当。这便

应当加强内气弥散的操作，使内气充分扩展，弥散的越来越远，远至与整个宇宙同一，而且是均匀地同一。由于此时意气早已合一，内气弥散的操作和意念飘化的操作是统一的。意念化至无限遥远之时，气之弥散也就无限遥远了。

当天人合一的境界充分实现之时，身心与宇宙已经完全的、均匀的融合在一起，我即宇宙，宇宙即我，我和宇宙同样无限广阔，无限永恒。此时应继续操作，向忘我之境，即物我两忘之境（我与物已同一，忘我即物我两忘）迈进。操作的内容就是淡化一切感受，幸福感也好，融合感也好，广阔和永恒的时空知觉也好，一切都应无限淡化。渐渐地，一切都没有区别了，幸福、融合、广阔、永恒都是一回事，它们都合一了，淡漠了，消融了。于是，恬憺虚无之真境便到来了。其实，连"恬憺"也似乎多余了，恬憺就是幸福感，它已经消失了。唯一剩下的就是"虚无"，是历历孤明之虚无，即虚明，也就是清净的本心——一尘不染，无尘可染，尘无可染的本心。

最终意念活动还有吗？答曰：似有似无，多在于无，时有时无，多在于无，无无亦无也。

2.调息

关键是始终要顺其自然，无须人为造作。只要在飘化的意念目标统领下，轻松、平稳地呼吸，就能够逐步地实现出入气息的深、长、柔、细，且由日常的胸式呼吸过渡到体呼吸。

在飘的阶段，呼吸的形式会逐渐从自然胸式呼吸向胎息的初级阶段（脐呼吸）或丹田呼吸过渡，与此同时，气息的深、长、柔、细也同步向前发展。由于呼吸的操作直接关系到内

气的生化运行，随内气活动的需要，呼吸之气会自然逐渐下沉，一步步趋向丹田，在丹田生根，形成丹田呼吸。丹田呼吸将持续很长一段时期，在飘的阶段中所进行的飘的感觉运演，需要以丹田呼吸为基础。丹田之内气将在呼吸的诱发和推动下不断成长壮大，向四外弥散，引起飘的感觉。待内气已均匀弥散周身，仿佛整个身体都是丹田，整个身体都随呼吸而开合的时候，丹田呼吸向体呼吸的转化之时就到来了。而此时，飘的阶段已趋结束，化的阶段已经开始了。

在化的阶段之初，丹田呼吸正在向体呼吸转化，这转化无须强求，可以自发实现。丹田呼吸最初向体呼吸过渡时，丹田这个呼吸支点还存在，只是呼吸的通道已不经过口鼻，气息直接由周身毛孔向丹田聚散；口鼻与周身毛孔气息出入并存的现象也可能发生。接下去，丹田这个呼吸支点将逐渐淡化、消失，气息自周身毛孔的出入将不再聚散于丹田，而是绵绵密密，均匀布散于周身了，呼吸的节律性也因此而消失。它的消失是由于呼吸的节律周期越来越长而造成的，当呼吸的节律周期长到无限的时候，节律就不复存在了。没有了呼吸支点，没有了呼吸节律，以口鼻为气息出入通道的外呼吸会完全停止下来， 而遍体出入自如的体呼吸则仍在进行，且将维持相当一般时间。在使形体之气与宇宙之气融合的全过程中，体呼吸始终都存在，但逐渐减弱，直至内外之气已经充分融合，“浓度”也已经均等，形体感完全消失之时，它才会消失。

最终还有呼吸运动吗？请参见“调心”之最后一段话。

3，调身

站式、坐式、卧式均可，可以根据自己的各方面条件随意选择。但初学以站、坐式为好，卧式容易睡着。

整体姿式的一般操作要领可见正文“入静的操作”一章，这里不再重复。

若取站式练功，除操作要领中谈到的头部正直，松肩坠肘，含胸拔背，伸腰沉胯，两脚平行等内容均应给予充分注意之外，还要注意双脚必须要站平稳。站时应看看脚下地面是否平整，不要一脚高一脚低，若脚下有较大的石子应移开。这是因为飘化功的初级阶段允许身体轻微晃动，若站立不稳，脚下无根，容易晃动过大甚至摔倒。

在飘的阶段，站式或坐式中，手臂的姿式可以作抱球、扶按状，也可以伸向两侧，作展翅状，每个人应根据自己的习惯和舒适程度自由选择。姿式作好之后，还可以轻轻摆动，以增加身体的轻飘感。如作抱球状，手臂可如拉手风琴一样舒缩；如作扶按状，手臂可上下提压；如作展翅状，手臂可上下波动。当然，手掌也应配合动作，可以手臂带动手掌，也可以手掌带动手臂。另外，在操作时还可以在这些姿式中任意变换，只要舒展自然就好。例如，可以先作展翅波动，然后过渡到抱球或扶按，因为展翅诱导飘化的作用最强，而抱球或扶按则比较轻松。在手臂活动的同时，身体也可以随手臂动摇的节律轻轻晃动，或前后，或左右，或自由转动，身体的重心应随身体的晃动而游移。但这里必须注意，舞动手臂和晃动身体不是为了舒筋活络，不是引导自发动，而仅仅是为了变换身体的重心和肢体肌肉的紧张中心，使轻飘感能顺利地产生和加强。因此，调身的操作必须与调

息和调心的操作相配合，不能丝毫悖离飘的宗旨。只要时刻不忘这个宗旨，手臂和身体的动作就必定是轻微的，不会是激烈的。

当轻飘感已经产生，并且不断加强时，本来就是轻微的肢体动作就会逐渐减弱，直至消失（但动作消失后，姿式也不是绝对的直立或危坐，还可能有下意识的、非主动操作的微动）。

从上述调身操作的情况看，初学者还是取站式为优，因为站式的身体活动最自由，容易通过肢体运动诱导轻飘感，坐式次之，卧式便无法通过姿式的变换诱导入静了。

到了化的阶段，肢体已经静止，因为化的感受无须、也无法以肢体的活动来诱导。在此阶段，需要操作的是使形体感渐趋消失，这首先就需要使肢体静止下来，正在活动的形体是难以获得消失感的。因此，就调身操作来说，肢体从微动到静止，是从飘过渡到化的转折点。此后，形体感便逐渐淡化，机体的一切感觉将随着调息和调心的操作逐渐都为气感所代替，整个身体逐渐完全“气化”。而当已经“气化”了的身体与外界宇宙之气融合时，形体的感觉就消失了。如前所述，最初消失时，原属于形体部分的气“浓度”还可能大些，因此还可能有模糊的、边界不清的形体感。随着境界继续深化，形体之气与宇宙之气最终会均匀融合的。宇宙无边无际，形体便也无边无际，而无边无际之形体也就是无形体了。

在化的阶段，形体逐渐消失，姿式也就无所谓了，但应注意不选那些对形体感有拖累的姿式。站、坐、卧均可。此

外，可以根据自己练功发展之需要而确定姿式的选择。例如，强身益智时，可取顶天立地之站式，开发潜能可取稳如泰山之坐式，等等，在此不逐一而论。

在化的最高层次还有形体操作吗？请参阅“调心”之最后一段话。

总结飘化功三调的特点：

不追求意守丹田，不追求腹式呼吸，不追求特定姿式，一切以飘化体验为中心，以其带动三调的操作。

本功法的注意事项：

飘的阶段完成后要及时转入化的阶段，不要贪恋犹豫，贪恋则可能着相。化的阶段，因为一切都已消逝，故应注意保持“一灵独觉”，不要使船失其舵。

关于练功的时间，本功法可每日练一至二次，每次练30～60分钟，以早晚清静时练为宜。此外，日间或夜晚的其它闲散时间也可以随时随地练习。

下面为练功治病的患者谈几句：

飘化功对许多疾病都有良好的疗效，不特定的针对某一种或某几类疾病，有些疾病可以以此为主要功法，有些则可以此作为辅助功法。确定以此功法为主或为辅，不但要根据病情，还要根据练功时的具体反应，故难有统一标准。一般说来，凡练本功时病患部位的感觉有异于平时者，继续锻炼都会取得疗效。

由于病患的阻碍，开始练功时三调的操作不可能理想，甚至做不完全。此时不必气馁，不必有心理负担，只要抱定飘化的宗旨灵活处理就是了，渐渐地一切都会步入正轨的。

我们已经知道，飘是身心合一，化是天人合一。到达身心合一阶段，疾病即应痊愈。但这里达到飘的阶段是高标准的，要求能把飘的感受融于日常生活之中，即时时处处能保持和体验轻松愉快、无所负担，那时疾病便已经痊愈了。

后　　记

在骑车去幼儿园接孩子的路上，我想到要为这本书写一篇后记。但我却一时想不起该写些什么，我不打算象许多书那样，在后记中说明写书的经过，记下这过程中所遇到的困难和艰辛，因为这些对于任何一位探索者来说都是必然的。

我决计把我在想到写这篇后记时头脑中刚刚要消逝的其它念头写入这后记中。于是，出现在我脑海中的，首先是我三岁的活泼可爱的女儿，然后就是我新近读到的关于16世纪法国预言家米切尔·诺查丹玛斯的故事。这位天才的预言家在他著的《诸世纪》一书中预言了包括20世纪在内的诸世纪中所有对人类命运产生重大影响的事件。例如他对第二次世界大战的预言包括盟军在诺曼底登陆，墨索里尼暴尸街头，原子弹迫使日本投降；对希特勒名字的推测只有一字之差（希斯特），而佛朗哥的名字则完全吻合。据说，即使是研究这本书的最保守的学者，也认为他的预言准确率达到80%。然而也正是这本书，预言了人类在20世纪之末，在1999年，将面临巨大灾难。

我不想评价米切尔·诺查丹玛斯的预言对人类的命运，对人类认识宇宙和自身将会产生怎样的影响，因为多年来人们对他的应该说是准确率很高的预言，一直褒贬不一，争论不休。我只想说，他获得预言的方式可能与气功相通，与练

功入静相通。据介绍，“米切尔·诺查丹玛斯的预言家生涯是从他行医时开始的。他在给病人诊断、治疗时，心中常获得一种自己也不明白的启示，一种直觉，一种灵感。这些发自内心的声音比他所学的医学知识更能指导他给人看病。于是，他开始追踪他的‘心声’，并运用一些方法加强了这种声音的清晰度。渐渐地，他掌握了随时捕捉这种声音的方法。”他的这种看病方碎与一种高层次气功诊病的方法是完全相同的，而气功中追踪“心声”的主要方法就包括练功入静。故在某种意义上，可以说他是用练功的方法在捕捉超感官知觉的过程中完成他的预言的。因此，他的预言对人类的影响将有可能归结为气功对人类的影响，人类对自身命运的探索有可能会在气功科研中找到突破口。米切尔·诺查丹玛斯在1566年逝世前曾自信地说，“在今后数百年内，人类将越来越重视我。”这句话或许也可以作为对气功今后发展状况的预言。

就人类的认识能力来说，在知道“为什么”之前，往往首先需要知道“是什么”。我不知道人类是否最终能认识自身命运之“为什么”，而现在，人类对自身命运之“是什么”还尚未了解。我要把我写的这本小书献给我可爱的小女儿，我希望她们这一代至少在把握自身命运之“是什么”上要比我们这一代强些。我们将和她们一道度过那人类或许面临灾难的1999年，那时我们和她们，特别是她们，是否能把握好自身的命运呢？我希望回答将是肯定的。

最后，我深深感谢我的妻子和女儿在我写书过程中给我的无法估量的帮助。我妻子包揽了绝大部分家务，而我女儿

在我写作时很少来打扰。在工作之余，在斗室之家，能完成这本书的写作不是全赖于此吗？

我还要感谢我们教研室主任宋天彬副教授和人民体育出版社刘进元编辑在写书过程中对我的支持，没有他们的帮助，这本书的问世也是难以设想的。

刘天君

1989.4.6.于北京中医学院气功教研室

主要参考书目

《心理学的体系和理论》　〔美〕J.P.查普林等
《发生认识论》　〔瑞士〕J.皮亚杰
《心理学原理》　车文博等
《普通心理学》　曹日昌等
《心灵学》　〔英〕I.G.吉尼斯
《情绪心理学》　〔美〕K.T.斯托曼
《思维发展心理学》　朱智贤等
《医用行为科学》　何慕陶等
《中国气功学》　马济人
《中国气功学概论》　赵宝峰等
《虚明功》　田宏计等
《气功精选》　陶熊等
《童蒙止观》　〔隋〕智𫖮
《黄帝内经》　〔战国〕
《静坐入门》　定真
《当代科学新天地》　明森
《瑰宝之光》　钱成等
《禅宗与中国文化》　葛兆光
《禅与心理分析》　〔日本〕铃木大拙等
《通向心理健康的7条路》　〔美〕弗兰克J·布鲁诺